Chef ACADEMY

LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

2. Antipasti caldi

DVD 1
DVD 2
LIBRO
CHEF MAESTRO

I CORSI DI REPUBBLICA-L'ESPRESSO

CHEF ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

2. Antipasti caldi

I CORSI DEL GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO
Settimanale - N.25 Anno II
Direttore Responsabile: Ezio Mauro
Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Registrato presso il Tribunale di Milano
Sede legale via Cristoforo Colombo 149 - 00147 Roma

© 2009 Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Pubblicato su licenza di E-ducation.it S.p.A. – Firenze

© 2009 E-ducation.it S.p.A. - Firenze
Tutti i diritti riservati
www.e-ducation.it
info@e-ducation.it

Direzione editoriale: Cinzia Caiazzo
Coordinamento della produzione: Filippo Melli
Cura redazionale: Alessandro Cambi, Donata Fornaciari, Sibilla Pierallini
Hanno collaborato: Valentina Acquistapace, Clelia Corda
Progetto grafico impaginazione: Studio Contri Toscano
Impaginazione: Stefania Laudisa
Foto di copertina: © Nicoloso/photocuisine/Corbis

Curatela scientifica: Leonardo Romanelli
Testi: Sabrina Somigli, Sergio Maria Teutonico

Fotografie di scena per Scuola di cucina:
Pietro Cecioni, Guido Mancassola

Fotografie di scena per Chef in cattedra:
Veronica Citi

Da vendersi esclusivamente in abbinamento
al numero in edicola de la Repubblica o L'espresso

Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Via Cristoforo Colombo 149
00147 Roma

la Repubblica
Direttore responsabile: Ezio Mauro
Registrazione presso il Tribunale di Roma n. 16064 del 13/10/1975

L'espresso
Direttore Responsabile: Daniela Hamaui
Reg. Trib. Roma n. 4822 del 16/09/1955

Per le immagini:
© 2009 E-ducation.it. tranne:
© 2009 Fotolia.com: p. 62 (© Dmitry Rukhlenko; © Andrey Kuzmin; © Ariy;
© mirko bucciarelli; © Daniele Fiore; © Jie Xu), p. 72 (© Nathalie Dulex).
© SCALA GROUP and COREL All rights reserved: p. 67, p. 70.

Tutti i diritti di copyright sono riservati.
Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge

Stampa presso:
Rotolito Lombarda
Via Roma, 115 - Pioltello (Milano)

Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

2.
Antipasti caldi

I CORSI DI REPUBBLICA-L'ESPRESSO

Indice del volume

9 Antipasti caldi

11 Scuola di cucina

12 PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
12 **Cos'è il roux e a cosa serve**
13 Roux bianco
13 Roux biondo
13 Roux bruno
14 **La salsa besciamella**
14 • Besciamella
16 **Una frittura corretta**
21 • Pastella per verdure
22 • Pastella alla birra
23 • Pastella per fritto misto
24 **La chiarificazione del burro**
24 • Burro chiarificato

26 RICETTE
26 **Antipasti a base di pane**
26 • Mozzarella in carrozza
28 **Antipasti a base di pasta sfoglia**
29 • Vol-au-vent ripieni
31 • Torta salata con broccoli e salsiccia
34 **Antipasti a base di pasta brisée**
34 • Quiche Lorraine
36 **Soufflé**
37 • Composto base per soufflé
39 **Timballi e sformati**
40 • Sformato di carne e patate
42 **Antipasti fritti**
42 • Supplì di riso
44 • Bignè fritti
48 • Olive all'ascolana
51 • Crema fritta
54 **Stuzzichini**
54 • Alici a beccafico

56 ALTRE RICETTE

60 STRUMENTI
60 **Coltelleria**

63 MATERIA PRIMA
63 **Olio extravergine di oliva**
64 **Erbe aromatiche**
67 **Spezie**

71 L'ARTE DI PRESENTARE
71 **Presentare in tavola gli antipasti caldi**
72 **Come si organizza un menu**

75 Chef in cattedra le ricette

76 **Pasticcio di gamberi rossi in crosta con passata di zucca e ricotta di bufala**
Antonio Dipino, LA CARAVELLA, Amalfi (Salerno)
80 **Cappuccino di baccalà**
Adriano Baldassarre, IL TORDO MATTO, Zagarolo (Roma)
82 **Uovo affrittellato detto "Il superbo"**
Fabio Picchi, IL CIBREO, Firenze
84 **Sformato di asparagi su salsa di mortadella**
Teresa Buongiorno, OSTERIA GIÀ SOTTO L'ARCO, Carovigno (Brindisi)
88 **Paté di fegatini con pane naturale, acciuga e cipolla arrostita al balsamico**
Enrico Bartolini, LE ROBINIE, Montescano (Pavia)
92 **Millefoglie di cotechino e zucca con crema di patate**
Gianni D'Amato, IL RIGOLETTO, Reggiolo (Reggio Emilia)

Antipasti caldi

Nella sua accezione classica, la parola antipasto sta a significare **l'apertura di un pranzo o di una cena**, e non dobbiamo mai dimenticarlo, quando si realizzano queste preparazioni.

Le pietanze che rientrano nel gruppo degli antipasti caldi sono numerose e alquanto varie. Si va dai classici antipasti a base di pane come i crostini e i crostoni, all'ampia gamma delle preparazioni a base di pasta sfoglia come vol-au-vent, salatini all'italiana, pizzette e sfogliatine, solo per citare quelli più comuni.

Altra categoria ampiamente rappresentata è quella delle torte salate: preparazioni quanto mai versatili, realizzabili con infinite combinazioni di ingredienti inseriti in involucri di pasta sfoglia, brisée, pasta strudel, in crosta di riso, ecc.

Menzione speciale meritano gli antipasti fritti, una vera sfiziosità per il palato, che celano dietro la crosta croccante un alimento tenero e fragrante, dal sapore pressoché intatto.

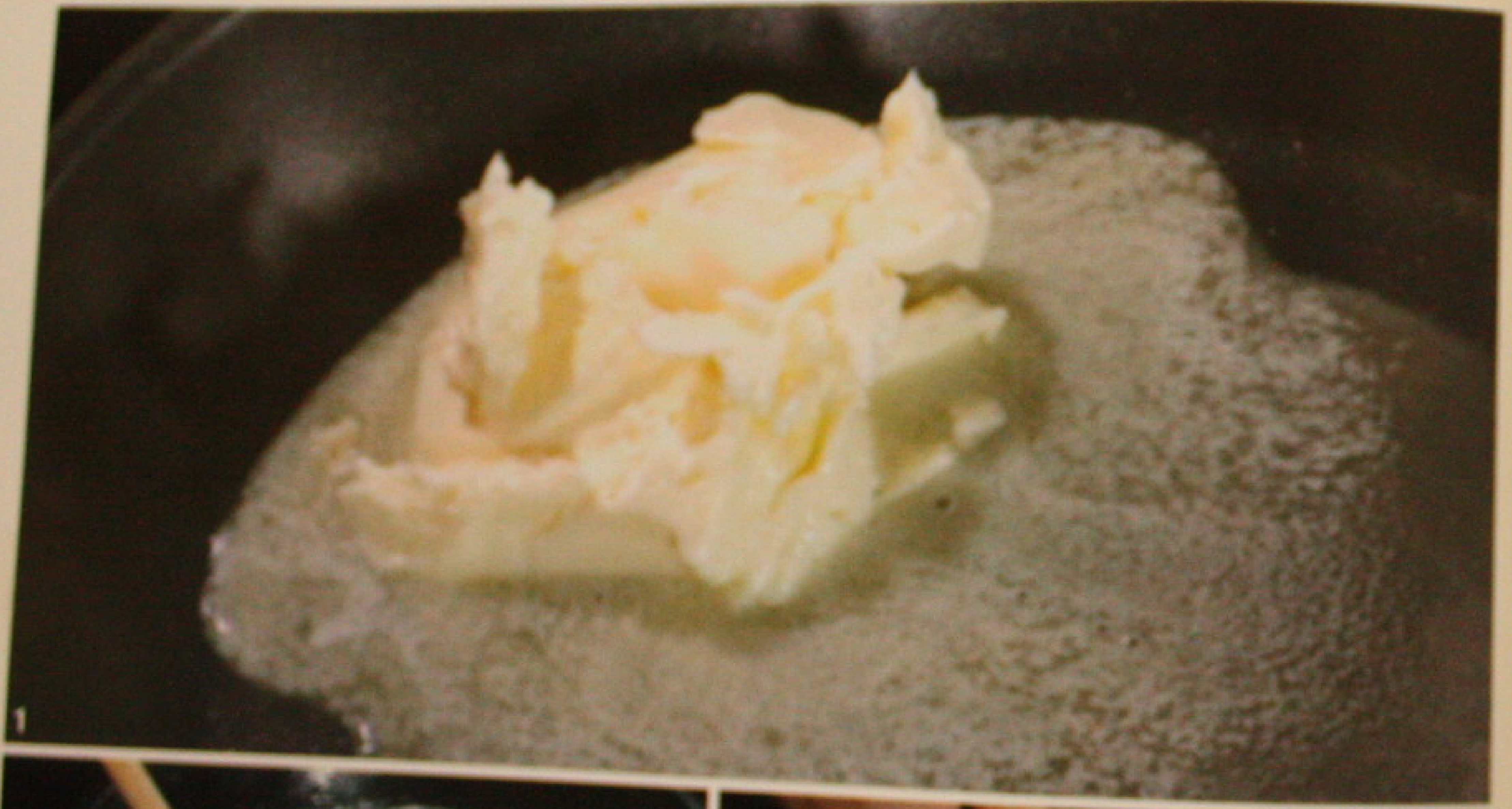
Negli antipasti caldi sono annoverate preparazioni spesso molto ricche di ingredienti diversi e assai sostanziose, basti pensare alla ricchezza di un timballo, di uno sformato o di una quiche. Sarà perciò necessario presentarli e servirli in razioni ridotte. Consideriamo la **dose ottimale** come una mezza porzione, ovvero in quantità pari alla metà di quanto ne serviremmo se fosse usato come primo o secondo piatto.

L'antipasto caldo sarà da preferirsi nella stagione più fresca, al limite può essere preceduto da un piccolo antipasto freddo. Secondo il **galateo della tavola**, l'antipasto caldo è più adatto per una cena, piuttosto che per un pranzo, e va servito solamente quando tutti gli ospiti sono seduti a tavola. Infine si consiglia di servire sempre un antipasto caldo se come primo piatto è presente una zuppa, o se nel menu non si prevede di servire alcun primo piatto: in questo caso l'antipasto caldo dovrà essere servito in porzioni più ricche ed è generalmente indicato con il termine *entrées*.

Cos'è il roux e a cosa serve

Il roux è un composto ottenuto mescolando farina e burro chiarificato allo stato fuso (vedi p. 24), in parti uguali, cotto sul fuoco per un tempo più o meno lungo: in questo modo si possono ottenere tre tipi di roux: il roux bianco, il roux biondo e il roux bruno.

Il roux serve per legare, dare consistenza a sostanze liquide come salse, creme, minestre. La **legatura** avviene grazie alla presenza di sostanze amidacee, di cui è composta la farina.
Per i roux si utilizza normalmente la farina di grano, che è formata da granuli di amido, insolubili in acqua a temperatura ambiente. Sotto l'effetto del calore cresce l'energia delle molecole di acqua, le quali riescono progressivamente a introdursi all'interno della struttura dei granuli di amido che quindi si gonfiano.


1

2

3

Si forma così un gel chiamato **salda d'amido**, che per la farina si raggiunge a temperature di 60-65°C. La **viscosità** massima del composto è raggiunta alle temperature comprese tra 80-90°C, non proprio all'ebollizione, quando tutte le molecole di amilosio e amilopectina si sono dissociate e circondate di molecole di acqua.

La **cottura di un roux** ha altre funzioni importanti: comporta la dissociazione delle molecole di amilosio, che hanno il tipico sapore farinoso, in zuccheri più semplici, diminuendone quel sapore caratteristico. Inoltre nella farina è presente anche una certa quantità di proteine (il glutine), che attraverso la cottura reagisce con le molecole di zuccheri che si stanno formando, per dare origine alla **reazione di Maillard** (vedi box a lato) e quindi alla formazione di nuovi composti aromatici.

Per effettuare la legatura di una salsa, di una minestra o di una crema, bisogna versare il **liquido caldo nel roux freddo**, avendo cura di mescolare senza sosta. Quindi si procede come indicato nella ricetta.

Roux bianco

- Mettere il tegame sul fuoco e aggiungere il burro, facendolo sciogliere fino a che non compare una leggera schiuma biancastra in superficie (foto 1).
- Unire quindi la farina e lasciare cuocere a calore moderato per pochi minuti (foto 2).
- Deve conservare il suo colore originale, cioè bianco. È utilizzato principalmente per legare vellutate e salse a base di latte (foto 3).

Roux biondo

Procedere come per il roux bianco ma lasciare cuocere dolcemente per circa 10 minuti, mescolando continuamente, fino a che non acquista un bel colore dorato. Si usa per legare i fondi bianchi e i fumetti (vedi box a lato) (foto 4).

Roux bruno

Ottenuto con la stessa procedura dei roux precedenti, ma prolungando la cottura fino a ottenere un colore bruno chiaro nocciola. Si usa per legare fondi e salse brune (foto 5). Esiste un altro metodo per ottenere un roux bruno: tostare la farina nel forno, quindi aggiungerla al burro chiarificato, lasciare cuocere pochi minuti, mescolando continuamente. La farina tostata perde parzialmente il suo potere legante, per cui è necessario usarne circa il 50% in più per ottenere gli stessi risultati di un roux bruno ottenuto nell'altra maniera.

4

5

*

La reazione di Maillard indica la serie di fenomeni che derivano dall'interazione di zuccheri e proteine durante la cottura, che conferisce agli alimenti un caratteristico colore bruno.

*

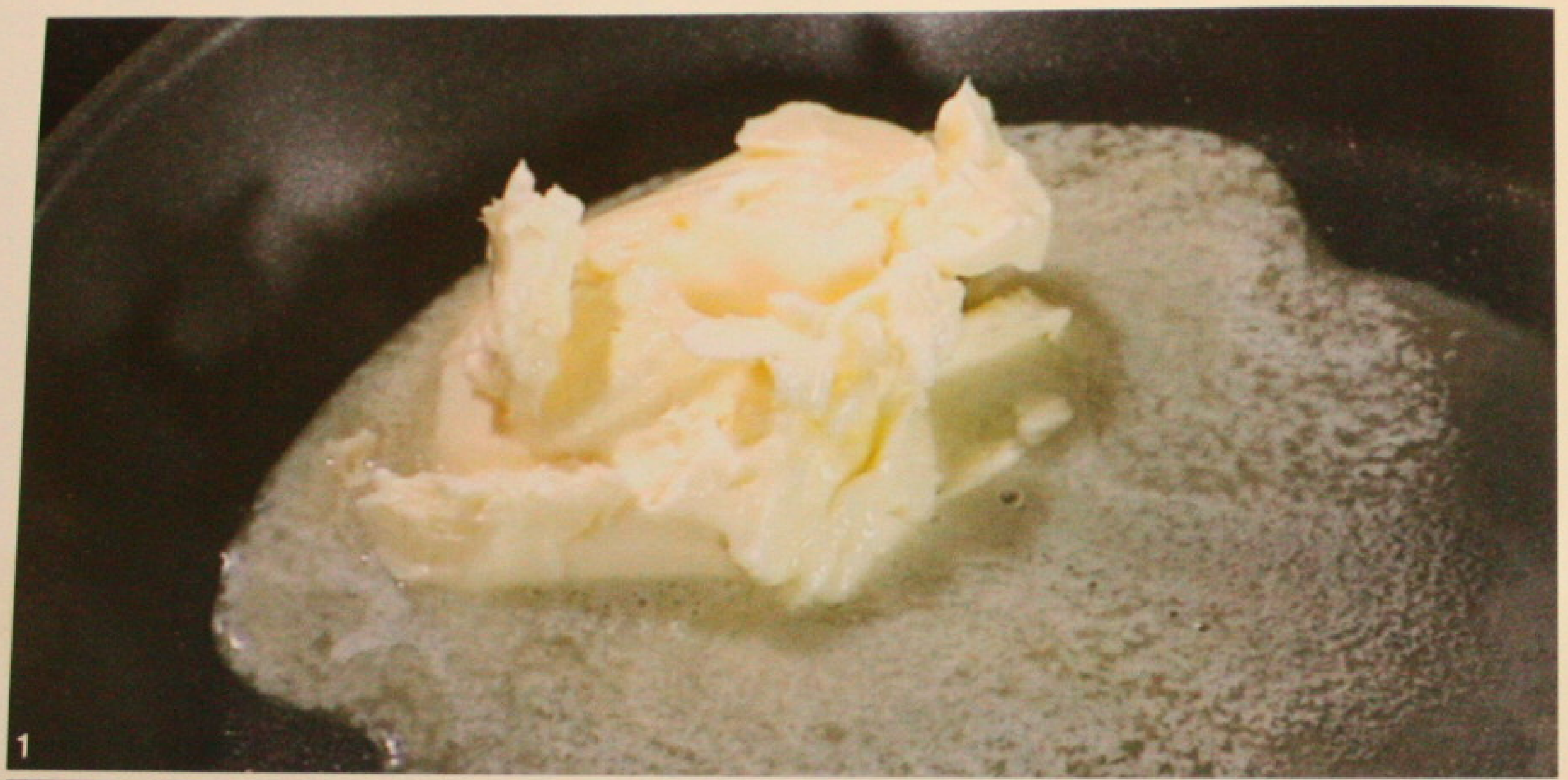
Fondi e fumetti sono preparazioni base della cucina, simili a brodi concentrati, che si usano per realizzare salse e insaporire altre preparazioni.

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE

Cos'è il roux e a cosa serve

Il roux è un composto ottenuto mescolando farina e burro chiarificato allo stato fuso (vedi p. 24), in parti uguali, cotto sul fuoco per un tempo più o meno lungo; in questo modo si possono ottenere tre tipi di roux: il roux bianco, il roux biondo e il roux bruno.

Il roux serve per legare, dare consistenza a sostanze liquide come salse, creme, minestre. La **legatura** avviene grazie alla presenza di sostanze amidacee, di cui è composta la farina.
Per i roux si utilizza normalmente la farina di grano, che è formata da granuli di amido, insolubili in acqua a temperatura ambiente. Sotto l'effetto del calore cresce l'energia delle molecole di acqua, le quali riescono progressivamente a introdursi all'interno della struttura dei granuli di amido che quindi si gonfiano.


1

2

3

Si forma così un gel chiamato **salda d'amido**, che per la farina si raggiunge a temperature di 60-65°C. La **viscosità** massima del composto è raggiunta alle temperature comprese tra 80-90°C, non proprio all'ebollizione, quando tutte le molecole di amilosio e amilopectina si sono dissociate e circondate di molecole di acqua.

La **cottura di un roux** ha altre funzioni importanti: comporta la dissociazione delle molecole di amilosio, che hanno il tipico sapore farinoso, in zuccheri più semplici, diminuendone quel sapore caratteristico. Inoltre nella farina è presente anche una certa quantità di proteine (il glutine), che attraverso la cottura reagisce con le molecole di zuccheri che si stanno formando, per dare origine alla **reazione di Maillard** (vedi box a lato) e quindi alla formazione di nuovi composti aromatici.

Per effettuare la legatura di una salsa, di una minestra o di una crema, bisogna versare il **liquido caldo nel roux freddo**, avendo cura di mescolare senza sosta. Quindi si procede come indicato nella ricetta.

Roux bianco

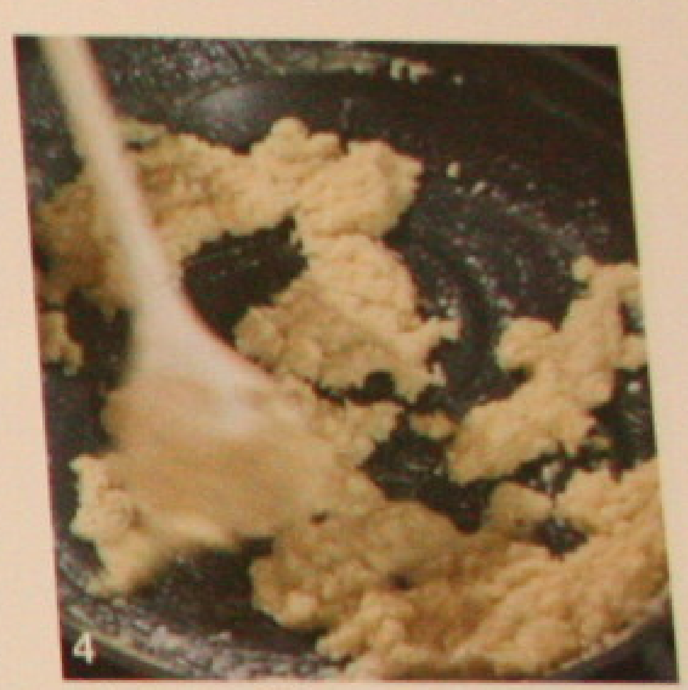
- Mettere il tegame sul fuoco e aggiungere il burro, facendolo sciogliere fino a che non compare una leggera schiuma biancastra in superficie (foto 1).
- Unire quindi la farina e lasciare cuocere a calore moderato per pochi minuti (foto 2).
- Deve conservare il suo colore originale, cioè bianco. È utilizzato principalmente per legare vellutate e salse a base di latte (foto 3).

Roux biondo

Procedere come per il roux bianco ma lasciare cuocere dolcemente per circa 10 minuti, mescolando continuamente, fino a che non acquista un bel colore dorato. Si usa per legare i fondi bianchi e i fumetti (vedi box a lato) (foto 4).

Roux bruno

Ottenuto con la stessa procedura dei roux precedenti, ma prolungando la cottura fino a ottenere un colore bruno chiaro nocciola. Si usa per legare fondi e salse brune (foto 5). Esiste un altro metodo per ottenere un roux bruno: tostare la farina nel forno, quindi aggiungerla al burro chiarificato, lasciare cuocere pochi minuti, mescolando continuamente. La farina tostata perde parzialmente il suo potere legante, per cui è necessario usarne circa il 50% in più per ottenere gli stessi risultati di un roux bruno ottenuto nell'altra maniera.


4

5

*

La reazione di Maillard indica la serie di fenomeni che derivano dall'interazione di zuccheri e proteine durante la cottura, che conferisce agli alimenti un caratteristico colore bruno.

*

Fondi e fumetti sono preparazioni base della cucina, simili a brodi concentrati, che si usano per realizzare salse e insaporire altre preparazioni.

La salsa besciamella

La besciamella appartiene al gruppo delle grandi salse o salse madri, dalle quali derivano quasi tutte le altre salse calde. L'invenzione di questa salsa è stata attribuita al marchese Louis de Béchameil, che ricopriva la carica di maestro di casa alla corte di Luigi XIV. Tuttavia in documenti italiani antecedenti a tale periodo è stata ritrovata la ricetta di una salsa chiamata "balsamella", per cui il merito del marchese è stato probabilmente quello di averla codificata e divulgata.

Besciamella
Ingredienti per 1 litro di salsa

100 g di farina
100 g di burro
1 l di latte
noce moscata
sale

Besciamella

- Preparare un roux bianco con burro e farina (vedi p. 13) e nel frattempo scaldare il latte aggiungendo la noce moscata grattugiata e il sale, evitando di farlo bollire, per evitare la coagulazione delle proteine del latte (foto 1).
- Appena inizia a sobbollire lievemente, togliere il latte dal fuoco per versarlo poi sul roux mescolando con un mestolo (foto 2).
- Continuare a mescolare fino a che inizia a bollire, dopo di che la besciamella è pronta. Tenerla coperta, affinché l'umidità eviti la formazione di una pellicola in superficie che, in seguito, potrebbe causare grumi (foto 3).

*

PER QUANTO DEVE CUOCERE LA BESCIAMELLA?
La cottura completa avviene in 20 minuti dall'ebollizione, ed è indicata per quelle preparazioni nelle quali la salsa entra fredda (ad esempio nella farcitura di bigné).
Se invece la besciamella verrà aggiunta a preparazioni che verranno ulteriormente cotte (ad esempio lasagne, timballi o verdure gratinate) è sufficiente una cottura ridotta, anche di solo 5-6 minuti.

1

2

3

Una frittura corretta

Servire come antipasto piccoli bocconcini fritti, magari accompagnati da un buon prosecco, è diventato ormai un classico nell'apertura di banchetti per matrimoni o altre ricorrenze, ma possiamo anche sperimentarlo a casa, facendo precedere al pasto da consumarsi seduti, un aperitivo in piedi in cui serviamo piccole sfiziosità fritte: verdure, pasta lievitata e salumi, bocconcini di pesce o di formaggio.
Il detto popolare "fritta è buona anche una ciabatta" ha una dose di verità: anche i cibi più semplici e gli ingredienti più insipidi acquistano, con la frittura, un **aroma assai intenso**, dovuto all'utilizzo del grasso come ingrediente per la cottura, oltre a risultare gustosi per la piacevole **croccantezza della superficie**. Dall'altro lato, si deve considerare che la frittura è una **pietanza calorica**, di difficile digestione insomma, qualcosa da temere se teniamo alla nostra salute; tuttavia, se si osservano alcune **semplici regole**, il fritto risulterà non solo sfizioso e gradito, ma anche sano.

La frittura è una **tecnica di cottura per concentrazione** (ovvero conserva le sostanze nutritive e i succhi nell'alimento), che si effettua per immersione degli alimenti in una sostanza grassa previamente riscaldata.

* La frittura è una COTTURA A SECCO, in quanto non utilizza l'acqua ma un grasso. La superficie dell'alimento cuocendosi tende a disidratarsi. Infatti, la superficie di un fritto ben fatto risulta asciutta proprio perché l'umidità superficiale, una volta portata oltre i 100°C, è evaporata.

L'**energia termica** viene trasmessa dalla fiamma alla padella (o alla friggitrice), la quale trasmette il proprio calore al grasso, la cui temperatura può salire ben oltre i 100°C, temperatura massima raggiungibile con l'acqua. Portate rapidamente a temperature così elevate, le molecole che si trovano sulla superficie dei pezzi da friggere coagulano, generando quel croccante caratteristico di una buona frittura. La temperatura elevata inoltre, facendo rapprendere la parte esterna dell'alimento e creando quella sorta di crosta, impedisce la fuoriuscita dei succhi.

Come ottenere una buona frittura?

❶ Scegliere il tipo di grasso con cui friggere. Per una frittura possiamo impiegare **vari tipi di grassi**: olio, burro, strutto, grasso di rognone del vitello (si può acquistare in macelleria), ecc. Tutti i grassi hanno la capacità di accumulare una grande quantità di calore in poco tempo, non permettono agli alimenti di attaccarsi tra loro o alle pareti del recipiente, ma soprattutto cedono aroma all'alimento in cottura. Quindi si sceglierà un grasso in base anche alle caratteristiche del cibo che si vuole friggere, sapendo che ogni olio, il burro, lo strutto, forniscono un particolare e diverso sapore al fritto.

Tra gli **oli**, quelli di semi risultano più neutri al gusto e di conseguenza incidono meno sul sapore della preparazione, mentre l'olio extravergine di oliva ha un gusto più forte e marca maggiormente il sapore dell'alimento. Nella tradizione, alcune pietanze si preparano con un certo grasso, ad esempio la cotoletta alla milanese viene fritta nel **burro** (un tempo veniva cotta nel lardo, oggi è consigliabile una cottura nell'olio extravergine di oliva), certe frittelle tipiche delle regioni del sud Italia si friggono tradizionalmente nello **strutto**, il **grasso di rognone di vitello** è ancora oggi usato nella cucina francese di tradizione.

❷ Temperatura del grasso e punto di fumo. Ogni grasso ha un **limite termico non valicabile**, il cosiddetto punto di fumo, oltre il quale l'eccessivo riscaldamento porta alla sua degradazione e alla formazione di sostanze di natura tossica che parzialmente impregnano l'alimento in cottura. Scaldando un olio oltre il suo punto di fumo, infatti, si sviluppa un odore forte e acre assieme a un fumo nerastro e pungente: responsabile di ciò è un composto di nome **acroleina**, la cui formazione va assolutamente evitata in quanto tossica per l'organismo.

Il punto di fumo più alto è quello dell'**olio extravergine di oliva**, che può arrivare a 290°C, a seguire l'**olio di palma** e l'**olio di arachide**, con punto di fumo a 220°C. Quest'ultimo è molto indicato per friggere; tuttavia, specie nella ristorazione professionale, a causa del cospicuo numero di persone che presentano intolleranze verso questo seme, si preferisce sostituirlo con l'**olio di girasole o di mais**. Anche lo **strutto** inizia a fumare a temperature piuttosto elevate: in frittura è indicato per questo e perché unge poco gli alimenti. Lascia, però, un sapore al quale molte persone non sono più abituate ed essendo formato quasi esclusivamente da acidi grassi saturi e monoinsaturi, può risultare di difficile digestione.

Il **burro**, per poter essere usato in frittura, deve prima essere chiarificato, pena l'annerimento anche a basse temperature. In tabella sono riportati i punti di fumo di alcune sostanze grasse.

Sostanze grasse	Punto di fumo
Olio extravergine di oliva	290°C
Olio di palma	230°C
Olio di arachide e di cocco	220°C
Strutto	210°C
Olio di girasole	170°C
Burro chiarificato	160°C
Olio di sesamo e soia	150°C
Olio di mais e noce	140°C
Burro	130°C

3 Temperatura costante durante la frittura. Per ottenere una buona frittura, la temperatura dell'olio (o di un altro grasso) deve essere elevata, senza chiaramente oltrepassare il punto di fumo. Se non si utilizza un olio sufficientemente caldo, la crosta si forma più lentamente e l'olio penetra nell'alimento che vi è immerso e lo imbeve. In teoria, **la temperatura dell'olio dovrebbe essere tanto più elevata quanto più grandi sono le dimensioni dei pezzi da friggere**: infatti, un pezzo grande, scaldandosi, raffredderà l'olio in maniera maggiore rispetto a un pezzo piccolo.

Dato che la temperatura massima raggiungibile dal grasso impiegato è limitata, **conviene sempre friggere pezzetti di piccole dimensioni e non tutti insieme ma un po' alla volta**, onde evitare un abbassamento della temperatura del grasso di frittura, che avrà come conseguenza la non formazione della crosta e un fritto molle e unto. Inoltre, friggere pezzetti piccoli consentirà che anche l'interno abbia il tempo di cuocere prima che cominci la carbonizzazione delle molecole di superficie.

Sempre al fine di evitare abbassamenti della temperatura del grasso, si deve friggere in "grasso profondo", impiegandone cioè una grande quantità. È un grave errore utilizzare poco grasso per il timore di un fritto imbevuto: se al contrario il grasso è abbondante, accumulerà una grande quantità di calore e avrà un'inerzia termica proporzionale alla sua massa, pertanto la temperatura subirà minori variazioni all'ingresso degli alimenti.

4 Pulizia dell'olio. Per una buona riuscita della frittura, l'olio deve essere pulito; è noto che quando lo si utilizza più volte, questo inizia a fumare, anche se la temperatura sale di poco. Questo succede perché, friggendo, l'olio si carica di **particelle estranee**, come briciole di carne, pane macinato, farina, ecc., che cuociono già a 70°C: se la temperatura sale oltre, anneriscono e sviluppano composti acri. Per poter essere **riutilizzato**, un olio deve quindi essere accuratamente **filtrato**, in modo da restare pulito. Si consiglia comunque di riutilizzarlo per lo stesso tipo di frittura: non friggere preparazioni dolciastre o verdure nell'olio di frittura di un pesce o di una carne. Un olio, anche dopo filtrazione, non è riutilizzabile all'infinito: quando è esausto si riconosce dall'**ispessimento del colore** e dalla **viscosità**, nonché dalla **tendenza a produrre fumo**.

5 Nell'olio vanno immersi solo alimenti ben asciutti. Se gli alimenti sono bagnati, il calore dell'olio viene in parte sprecato per far evaporare l'acqua dalla superficie dell'alimento; in secondo luogo, se i pezzi sono asciutti, c'è minor pericolo che la rapida trasformazione delle molecole di acqua in vapore provochi lo schizzo violento dell'olio tutto intorno.

6 Ultimata la cottura, occorre sgocciolare bene il cibo dal grasso caldo e asciugarlo ponendolo su carta assorbente. Eliminare il grasso in eccesso giova al sapore e alla salute. **Una volta fritto l'alimento, va servito immediatamente, senza coprirlo** allo scopo di mantenerlo caldo: la formazione dell'umidità tende ad ammorbidire la crosta tipica del fritto. Lo stesso effetto di "rammollimento" è dato dal limone, che tipicamente accompagna molte delle pietanze fritte. Sempre per la stessa ragione, si consiglia di non riscaldare un alimento fritto nel forno.

7 Trattare gli alimenti in modo adeguato, scegliendo il tipo di pastella adatta ove questa sia necessaria. La colorazione dorata e il sapore caratteristico della frittura sono dovuti alla coagulazione delle proteine della superficie dell'alimento e alla caramellizzazione dei glucidi. Tutti gli alimenti che sono ricchi di **glucidi e di amidi**, come le patate, il pane e il riso, possono essere fritti tali e quali, mentre per tutti quegli alimenti che non presentano glucidi in superficie, si deve ricorrere all'utilizzo di una **pastella**. Le pastelle realizzabili sono numerose, basta variare il tipo di ingrediente ricco di amido che le compone o l'elemento liquido che le lega.

8 Gli alimenti da friggere vanno sempre salati o zuccherati dopo la cottura. Sale e zucchero tendono ad attirare l'acqua presente all'interno degli alimenti e a ostacolare così la formazione della crosta dorata.

9 Gli utensili per la frittura. In casa si possono usare per la frittura le tradizionali **padelle di ferro a bordo alto**, che dopo l'utilizzo vanno subito lavate, asciugate accuratamente e leggermente unte per evitare che arrugginiscano. Se si dispone di una **friggitrice**, molte delle operazioni sopra elencate possono essere tenute più facilmente sotto controllo grazie alla presenza di un termostato per la regolazione della temperatura; quando la si è utilizzata, va tenuta pulita nelle modalità indicate dal fabbricante e l'olio deve essere filtrato dopo ogni utilizzo oppure rinnovato. Si consiglia di friggere il pesce separatamente dagli altri ingredienti, come carne e verdure, per non contaminare con il suo aroma gli altri alimenti. Il **wok**, utensile tipico della cucina cinese, simile a una larga padella dotata di fondo stondato e pareti piuttosto alte, consente di friggere molto bene, assai velocemente e con risparmio di olio data la sua forma. È munito di un manico in legno, è antiaderente, leggero ma robusto. Altri utensili utili per friggere: **ragno**, **palette**, **pinze per friggere**, **cestelli scolafritto**, **carta assorbente**, **termometro** per il controllo della temperatura dell'olio.

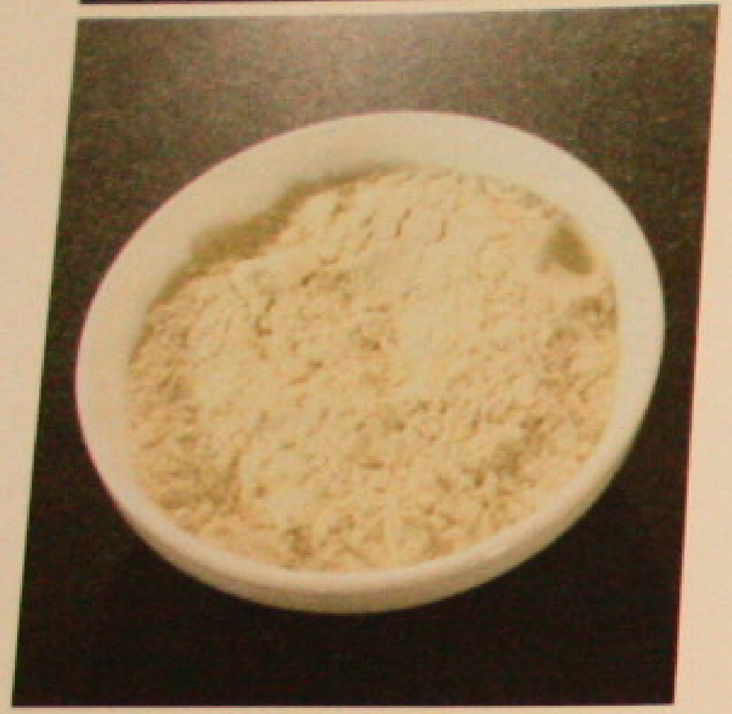
10 Ingredienti e temperature di frittura. La temperatura corretta del grasso dipende dal tipo di ingrediente che si deve cucinare; si riconoscono tre tipi di frittura: a **calore moderato** (130-150°C), usata per vegetali come carciofi, zucchine, melanzane, oltre a pesci e carni, lavati, tagliati e accuratamente asciugati; **calda** (150-170°C) usata per friggere sogliole, triglie, uova, crocchette, frittelle, altre preparazioni impanate

*

Come si fa a sapere se il grasso ha raggiunto la TEMPERATURA GIUSTA per gettarvi l'alimento?
Vi si può immergere un solo pezzetto dell'alimento da friggere o un pezzetto di mollica di pane e, se intorno a esso si formano bollicine e si sente sfrigolare, significa che la temperatura è quella ottimale e si può procedere alla frittura. Si può anche immergere nell'olio uno stecchino di legno: quando inizia a "soffriggere" significa che la temperatura dell'olio è intorno ai 170°C.

*

I glucidi, o comunemente zuccheri, sono carboidrati. Alcuni esempi: glucosio, fruttosio, saccarosio. Gli amidi, o zuccheri complessi, sono costituiti da molecole di glucosio.



o infarinate; **caldissima** (180-190°C), impiegata per friggere cibi che vengono messi nell'olio in massa e devono cuocere in pochi secondi, come i bianchetti, le sardine, le patate a fiammifero, la salvia.

Tipi di frittura. Tutti i cibi si possono friggere e tutti traggono vantaggio da questo metodo di cottura, a patto che lo si utilizzi correttamente. Eccetto gli alimenti come l'uovo (che contengono albumina, che a contatto con l'olio ben caldo coagula immediatamente) oppure alimenti ricchi di amidi (come le patate o le paste lievitate) o ricchi di zuccheri, che non hanno bisogno di alcuna pastella, tutti gli altri alimenti vanno prima impermeabilizzati con ingredienti che contengano proprio dell'amido e delle proteine, oppure entrambe.

a. Si può perciò procedere all'**infarinatura**, ovvero il passaggio dell'alimento nella farina, oppure prima nell'uovo e poi nella farina. La semplice infarinatura è un metodo molto adatto per piccoli pesci, molluschi, fettine molto fini di carne (tipo scaloppe).

b. Si può altrimenti procedere alla **impanatura**, che si realizza passando l'alimento nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato; il pangrattato, infatti, non si attacca all'alimento, ed è perciò necessario immergere il pezzo da friggere nell'uovo sbattuto perché ciò accada. L'uovo serve da legante per le particelle di pane e fornisce la parte proteica necessaria per la reazione di Maillard; talvolta può accadere che, per un colpo di forchetta maldestro, si possa staccare la crosta formata dall'alimento. Per evitare ciò, si può picchiettare l'alimento con i denti della forchetta, passare la carne prima nella farina, poi nell'uovo, infine nel pangrattato: la farina e il pangrattato penetreranno nei buchi, ancorandosi saldamente al pezzo da friggere. Gli alimenti adatti per l'impanatura sono tutti quelli che si vogliono con crosta croccante (ad esempio: cotolette alla milanese, cotollete di pollo, di agnello, crocchette).

c. L'**impanatura all'inglese** si realizza come sopra, con la variante dell'utilizzo del pancarré privato della crosta e setacciato (per ottenere particelle di pancarré molto fini), al posto del pangrattato, con risultati indubbiamente migliori.

1

2

Far precedere un passaggio nella farina, quindi nell'uovo e nel pancarré, è una tecnica consigliata anche per alimenti molto delicati come i funghi o per alimenti che si sciolgono alle temperature di cottura alte, tipo il formaggio. L'impanatura si addice alla frittura di cotolette di pollo, di agnello, per tranci di pesce o crocchette a base di verdura e legumi.

Infine, si può ricorrere all'utilizzo di una **pastella**, che può essere composta di farina, uovo, un pizzico di sale, acqua oppure birra o latte per diluire l'impasto. Gli alimenti tagliati a pezzi vengono immersi nella pastella, sgocciolati bene e quindi immersi nell'olio bollente. La pastella è adatta per friggere le verdure e i diversi tipi di frutta: in entrambi i casi, in genere, si preferisce adoperare la pastella semplice, a base di acqua, perché non copre il sapore delicato delle verdure e di certa frutta. Le pastelle realizzabili sono numerose, in quanto possono essere arricchite con altri elementi come il formaggio, vari aromi, cognac, scorze di arancia, frutta secca tritata, albumi di uovo. L'utilizzo di questi ultimi permette di ottenere pastelle che si gonfiano molto, ma talvolta possono trasformarsi in delle vere e proprie spugne se la frittura non è ben eseguita.

Pastella per verdure

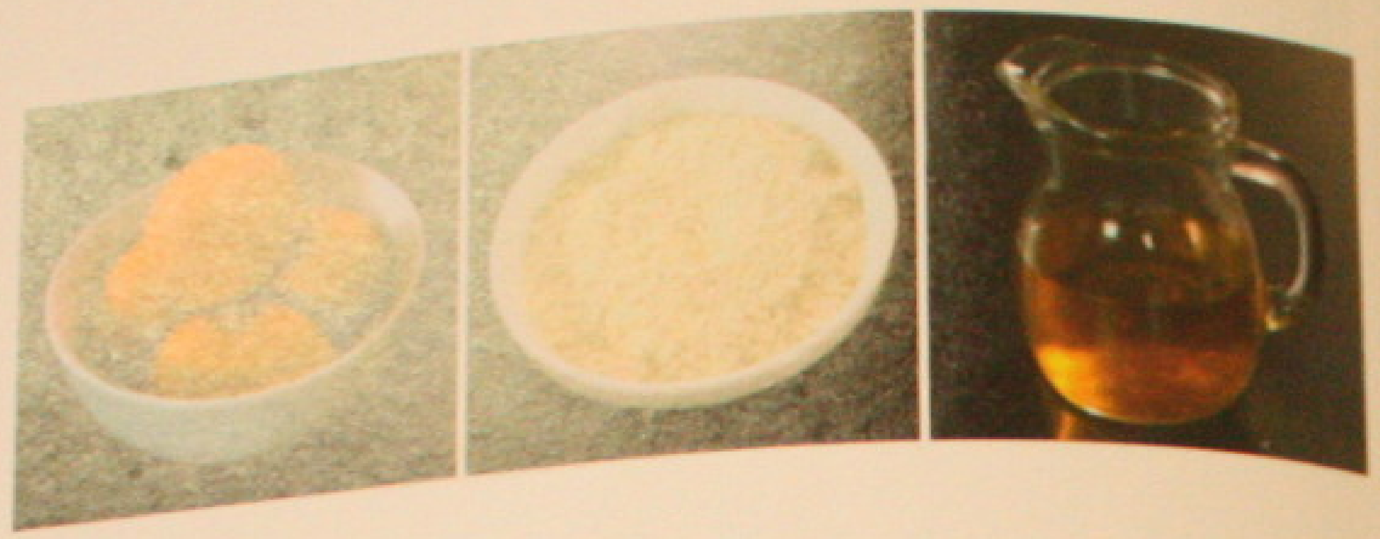
- Rompere due uova intere in una terrina, sbatterle con una frusta, aggiungere farina e continuare a lavorarle con la frusta fino a ottenere una consistenza cremosa (foto 1).
- Non aggiungere sale perché attira l'umidità dell'alimento ammorbidendo la crosta della frittura e diminuendone la croccantezza.
- Passare la verdura nella pastella e friggerla in olio d'oliva, a circa 170°C (foto 2).

Pastella per verdure
Ingredienti per 250 g di pastella

2 uova
65 g di farina

Pastella alla birra
Ingredienti per 300 g di pastella

1 uovo
1 albume
65 g di farina
1 dl di birra chiara
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
qualche cucchiaio di acqua
sale



Pastella alla birra

- Mescolare l'albume, l'uovo intero, l'olio, il sale, la birra e l'acqua in una terrina utilizzando una frusta (foto 1).
- Aggiungere la farina e continuare a mescolare fino a ottenere un composto cremoso (foto 2).
- Lasciare riposare per qualche minuto.
- Passare gli alimenti nella pastella e poi friggerli.

1

2

*
La pastella alla birra è più densa rispetto a quella per fritto misto, più leggera. Sono due tipi di pastelle, caratterizzate da gusti diversi, con le quali si possono friggere verdure, carni e pesci.

Pastella per fritto misto

- In una terrina lavorare albume e acqua con la frusta, finché il prodotto inizia a schiumare, a quel punto aggiungere la farina (foto 1).
- Non aggiungere sale.
- Continuare a mescolare con la frusta.
- Lasciare riposare la pastella per una decina di minuti.

Pastella per fritto misto
Ingredienti per 200 g di pastella

1 albume
100 g di farina
1 dl di acqua

1

Burro chiarificato
Ingredienti per 100 g di burro chiarificato

125 g di burro

La chiarificazione del burro

La chiarificazione è un'operazione che consente di **eliminare la componente proteica** contenuta nel burro, soprattutto la caseina, in modo da ottenere un grasso il più puro possibile e quindi in grado di sopportare un forte riscaldamento senza annerire. Le proteine del burro sono quelle che si denaturano a temperature molto più basse rispetto a quelle che si raggiungono in frittura, che di conseguenza anneriscono e imprimono quel caratteristico sapore di carbone. Durante il loro processo di denaturazione, le proteine favoriscono anche la scomposizione dei lipidi del burro.

Burro chiarificato

- Sciogliere il burro a bagnomaria (foto 1).
- Una volta che il burro sarà completamente sciolto, si noterà una separazione delle parti: asportare per mezzo di una schiumarola quella sorta di patina bianca che si è creata in superficie e riporre la restante parte di burro in un contenitore, filtrandolo con un colino, da lasciare in frigorifero a raffreddare per un'ora (foto 2).
- A questo punto, eliminare la parte acquosa sul fondo del contenitore, che si sarà completamente separata dalla parte grassa, di colore più scuro e consistenza più densa e oleosa. Si può praticare un foro su un lato della patina e scolare via il liquido oppure asportare delicatamente con un romaiolo forato la parte solida. Il prodotto così ottenuto conserva intatte tutte le qualità sapide e aromatiche del burro iniziale e si conserva nello stesso modo (foto 3).

1

2

3

RICETTE

Antipasti a base di pane

Crostini e crostoni sono antipasti che hanno per base il pane a cassetta, oppure un altro tipo di pane tagliato a fette in varie forme, che possono essere passate in forno dopo avervi apposto l'elemento di guarnizione oppure tostate o fritte da sole in precedenza. La guarnizione può essere realizzata con ingredienti assai vari, legati da una salsa tipo besciamella o derivate, o da un formaggio molle oppure con salse a base di vegetali ridotti in purea o in dadolata, coperti da formaggio fondente o da fette di salumi e così via.

Mozzarella in carrozza

Questa specialità campana, ormai entrata nella cucina nazionale, è una sorta di sandwich fritto che si prepara inserendo delle fette di mozzarella tra due fette di pane a cassetta.

- Affettare sottilmente la mozzarella, che sarà stata ben scolata (foto 1).
- Disporre le fettine di mozzarella su sei fette di pane a cassetta, aggiustare di sapore con sale e pepe, secondo il gusto; coprire con le rimanenti sei fette di pane ed eliminarne le croste, aiutandosi con un coltello affilato. Dividere in due triangoli il "panino" appena ottenuto (foto 2).
- In un contenitore sufficientemente largo sbattere le uova e regolare di sale.
- Passare ciascun triangolo di pane e mozzarella, facendo attenzione a non romperlo, prima nell'uovo e poi nella farina, poi ancora nell'uovo e infine nel pangrattato (foto 3).
- Mettere a scaldare l'olio portandolo a circa 170°C, friggere le mozzarelle in carrozza dorandole da ambo i lati, calcolando più o meno 2 minuti per lato, girandole soltanto una volta, aiutandosi con il ragno (foto 4).
- Scolare su di un foglio di carta assorbente e servire caldissime.

Mozzarella in carrozza
Ingredienti per 4 persone

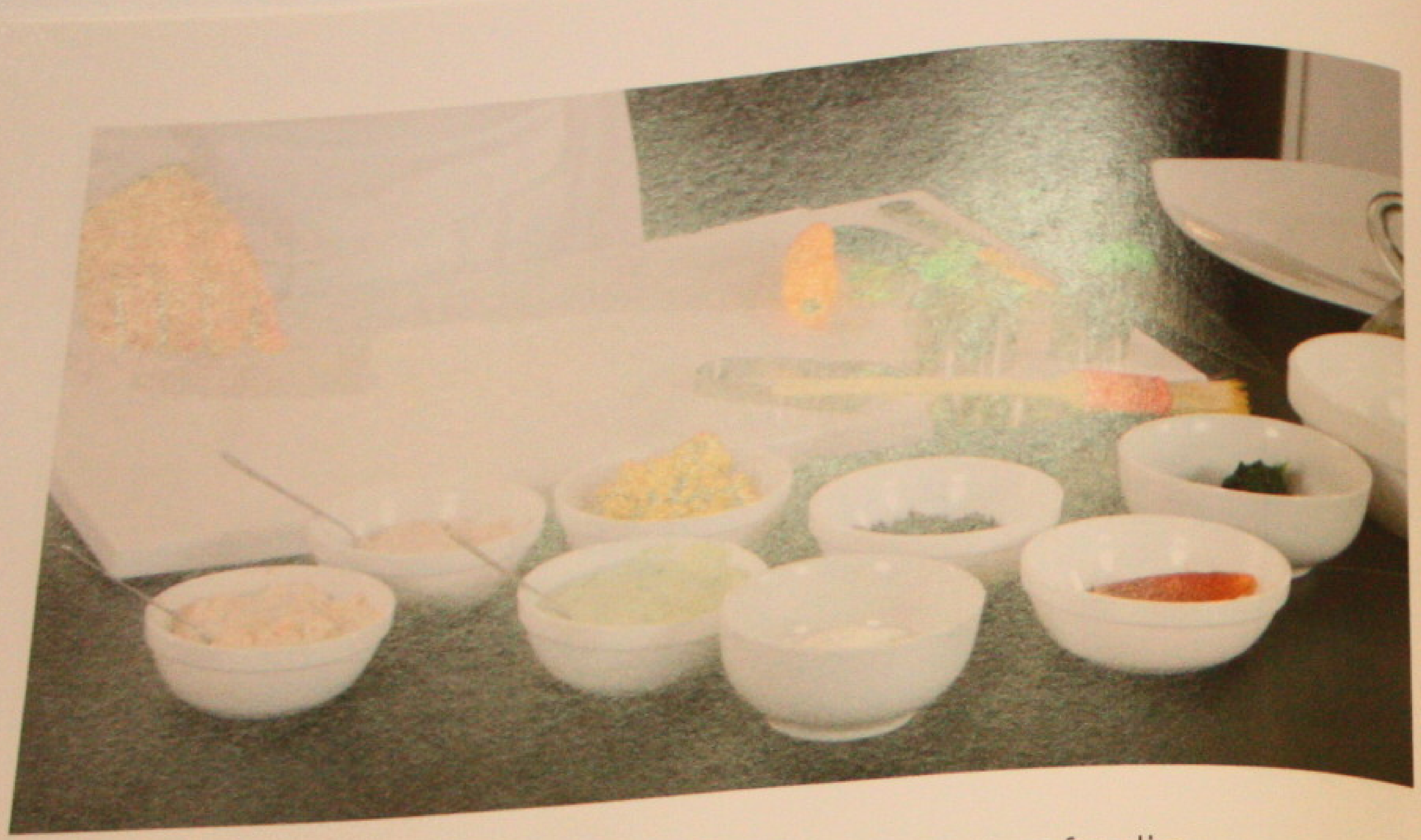
12 fette di pane a cassetta
300 g di mozzarella compatta
3 uova intere
100 g di farina 00
300 g di pangrattato
olio extravergine di oliva per la frittura
sale
pepe

1

2

3

4



Antipasti a base di pasta sfoglia

* La pasta sfoglia è una pasta friabile e molto leggera utilizzata sia come base di torte salate, sia per i dolci. Realizzarla in casa non è semplicissimo, richiede una certa manualità e il rispetto rigoroso dei passaggi e delle piegature (tecnica dei giri: la pasta viene stesa e poi ripiegata su se stessa più volte). Per questo è invalso l'uso di acquistare la pasta sfoglia già pronta.

Sono piccole preparazioni che possono essere servite sia calde che fredde. Possono essere semplicemente **aromatizzate** con semi vari facilmente reperibili sul mercato come sesamo, papavero, cumino, lino, oppure prevedere un ripieno.

Le **farce** possono essere costituite da una dadolata di formaggi, verdure, funghi, carni, affettati, pesci, oppure creme al formaggio, salse dense arricchite da verdure, salumi o altri ingredienti. Se la preparazione prevede l'utilizzo di due strati di pasta, quello inferiore è più sottile e viene inumidito con acqua affinché aderisca meglio allo strato superiore.

Le preparazioni sono poi disposte su **teglie da forno**, dorate con uovo sbattuto e messe a riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di essere infornate: in questo modo si riduce la tendenza della pasta a deformarsi.

La pasta sfoglia cuoce a **temperature sostenute**: inizialmente il forno dovrà essere a 250°C, per poi passare a 200°C verso metà cottura. Dopo 5-10 minuti dall'inizio della cottura, è consigliabile aprire lo sportello del forno per fare uscire il vapore che si forma durante la cottura: in questo modo la pasta si asciugherà meglio.

Tra le preparazioni più diffuse: **vol-au-vent**, **sfogliatine** e **allumettes**, ovvero strisce di pasta sfoglia applicate una sopra l'altra a libro, farcite con filetto di acciuga o salmone o formaggio, dritte o leggermente arricciate su se stesse (tipo elica). Infine il **salatino all'italiana**, o rustico, guscio di sfoglia spennellato in superficie con tuorlo d'uovo sbattuto e farcito con ingredienti di natura diversa: pasta di olive, tonno ridotto in crema, formaggio, dadini di mozzarella legati con salsa di pomodoro, trito di salumi.

La pasta sfoglia può essere utilizzata per la preparazione di **torte salate** da tagliare e servire a fette, riempite da farce realizzate con gli ingredienti più vari. Talvolta, se la farcia è piuttosto consistente, le torte salate possono essere realizzate con una forma a rotolo o a strudel al posto della classica forma rotonda, aperta o con coperchio di pasta.

Vol-au-vent ripieni

Sono involucri di pasta sfoglia, di circa 3 mm di spessore, farciti con ragù, verdure, formaggio, frutti di mare.

- Stendere la sfoglia e ricavare 8 dischi di pasta per mezzo di un coppapasta di circa 6 cm di diametro, quindi porli in teglia su della carta forno, leggermente unta (foto 1).
- Preparare altri 16 dischi, e, con l'aiuto di un coppapasta di 4 cm di diametro, scavare a corona, creando degli anelli di pasta sfoglia (foto 2).

Vol-au-vent ripieni
Ingredienti per 4 persone

400 g di pasta sfoglia per ottenere 8 vol-au-vent
100 g di robiola o altro formaggio morbido (stracchino o crescenza)
100 g di ricotta
100 g di prosciutto
1 uovo
salmone, prezzemolo, olive nere, noci, fili di carote (per la guarnizione)

1

2

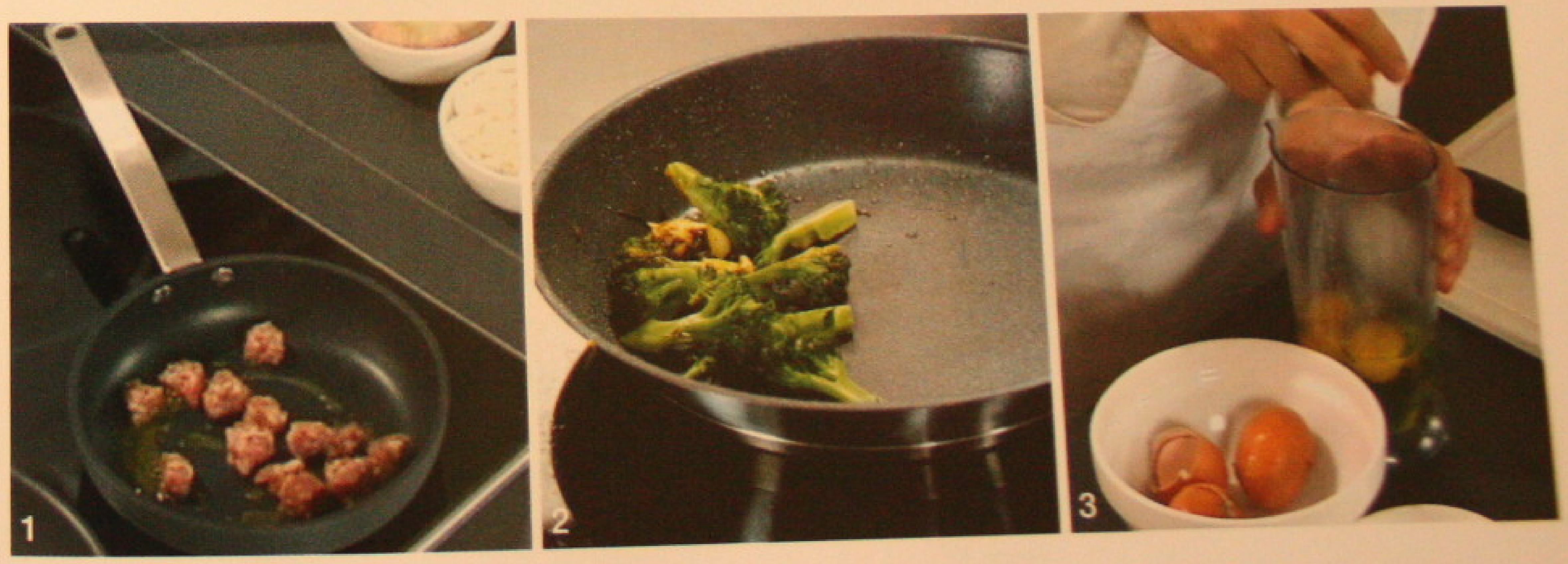
- Spennellare gli 8 dischi in teglia con dell'uovo e applicarvi sopra 8 anelli. Spennellare ulteriormente di uovo e applicare un altro anello sopra il precedente.
- Infornare a 160-170°C per 20 minuti, affinché il vol-au-vent sia ben dorato e gonfio (foto 3).
- Per la farcitura, frullare il prosciutto, aggiungere robiola e ricotta fino a ottenere una crema. Riempire i vol-au-vent dopo averli fatti raffreddare e decorarli a piacimento con, ad esempio, salmone, prezzemolo, olive nere, noci (foto 4).

Torta salata con broccoli e salsiccia

- Privare la salsiccia del suo budello, tagliarla a pezzetti e scottarla in una padella con un po' di olio extravergine di oliva (foto 1).
- Nel frattempo, soffriggere uno spicchio d'aglio in un'altra padella e aggiungervi 300 g di broccoli, anch'essi tagliati a pezzetti, regolarli di sale e di pepe (foto 2).
- Una volta pronta la salsiccia, toglierla dal fuoco e lasciarla freddare.
- Quando anche i broccoli sono pronti, eliminare lo spicchio d'aglio, farli raffreddare e versarli in un contenitore, aggiungervi le uova fresche e frullare. Aggiungere la ricotta e frullare nuovamente (foto 3).
- Preparare la base per la torta stendendo un disco di pasta sfoglia dello spessore di 3-4 mm.

Torta salata con broccoli e salsiccia
Ingredienti per 4 persone

250 g di pasta sfoglia
400 g di broccoli
200 g di ricotta
1 salsiccia
4 uova
vino bianco
1 spicchio d'aglio
olio extravergine di oliva
sale
pepe
1 ciuffo di prezzemolo (per la guarnizione)



4

5

- Aggiungere un goccio di vino bianco all'impasto di broccoli, uova e ricotta, mescolare bene e versarlo sulla base (foto 4).
- Disporre la salsiccia su tutta la superficie della torta e regolare di pepe.
- Tagliare i broccoli crudi rimasti e disporre anch'essi sulla torta (foto 5).
- Ripiegare i bordi della pasta sfoglia in eccesso. Infornare a 150-160°C per circa 35 minuti. Decorare con foglie o rametti di prezzemolo (foto 6).

6

Antipasti a base di pasta brisée

La **Quiche Lorraine**, la torta salata più famosa della **cucina francese**, si definisce così: "torta farcita con un composto di uova, panna fresca, cubetti di lardo, da servire calda come entrée". Piatto tipico della Lorena, regione della Francia ai confini con la Germania, risalente al XVI secolo, il suo nome deriva dal tedesco "kuchen", ovvero torta. Qualunque torta salata con base brisée che presenti un ripieno base come quello sopra citato può essere chiamata "quiche"; per risultare perfetta, non deve cuocere troppo, altrimenti perde la sua morbidezza.

Secondo la tradizione culinaria, la **cottura** di una quiche va interrotta quando questa inizia a gonfiarsi; infatti, il **composto** versato nella pasta di uova e panna è essenzialmente formato da acqua, materia grassa e proteine. Per effetto del calore, le proteine coagulano formando un gel, che origina come un reticolo che imprigiona le molecole di acqua e i grassi; più il gel risulta soffice, maggiore è la quantità di acqua in esso trattenuta: pertanto, per effetto del calore, l'acqua evapora facendo gonfiare la quiche. Tuttavia, allo stesso tempo l'evaporazione dell'acqua comporta anche una progressiva perdita di morbidezza: ecco il perché dell'interruzione della cottura.

*

La pasta brisée è tradizionalmente una pasta per torte salate ottenuta impastando farina, materia grassa (burro, margarina o strutto) acqua e sale; ha un gusto neutro ed è estremamente friabile. La lavorazione non è semplice per cui è molto frequente l'uso di acquistare la pasta brisée già pronta.

Quiche Lorraine
Ingredienti per 4 persone (stampo da circa 20 cm di diametro)

250 g di pasta brisée già stesa
120 g di gruyère
120 g di pancetta affumicata
3 uova
1 tuorlo d'uovo
3 dl di panna fresca
sale
pepe
pomodori ciliegino, prezzemolo (per la guarnizione)

Quiche Lorraine

- Foderare con la pasta brisée una tortiera ricoperta con carta forno (foto 1).
- Tagliare la pancetta a listarelle e farla scottare in padella, senza farla seccare (foto 2).

- Preparare il composto per la quiche, sbattendo le uova e unendo panna, sale e pepe. Versarlo poi sulla pasta brisée (foto 3).
- Aggiungere la pancetta all'interno dell'impasto, il gruyère a cubetti e regolare di sale e di pepe (foto 4).
- Provvedere alla guarnizione, utilizzando ad esempio dei pomodorini, da disporre in maniera geometrica sulla quiche, e qualche foglia di prezzemolo, da adagiare al centro (foto 5).
- Ripiegare i bordi in modo da ottenere una leggera piegatura e infornare a 150°C, fino a che la quiche non inizierà a gonfiarsi (foto 6).

*

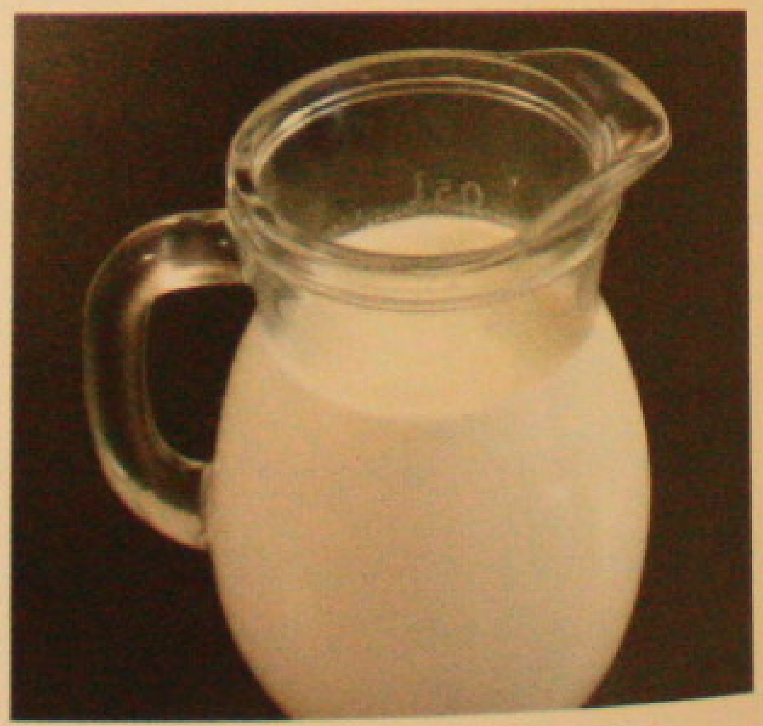
Esistono numerose varianti della Quiche Lorraine. Alla farcia base, infatti, possono essere applicati infiniti arricchimenti di ingredienti diversi: funghi, formaggio, cubetti di prosciutto, salmone, verdure.

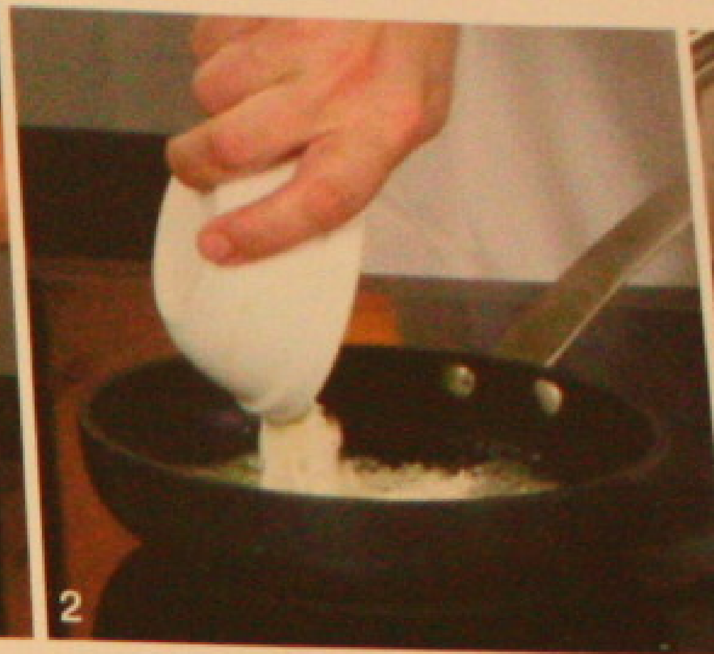
Soufflé

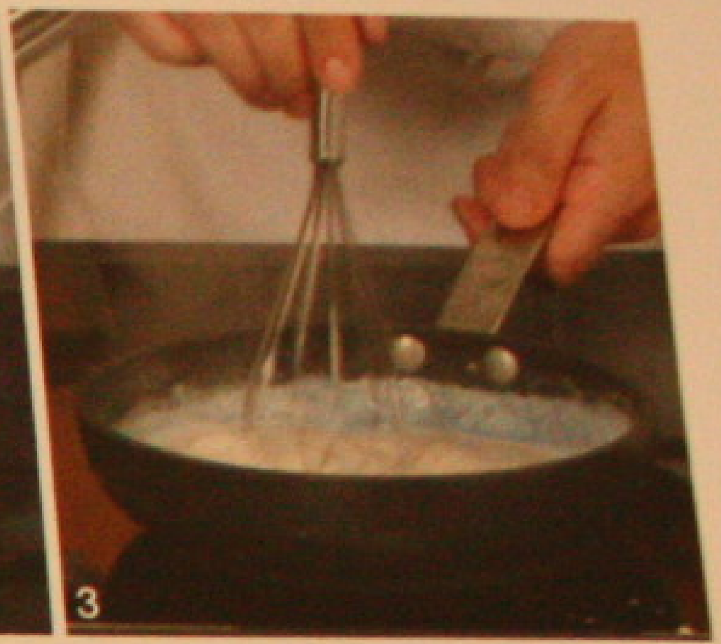
I soufflé sono **preparazioni a base di besciamella**, legata con tuorli, che devono essere aggiunti fuori dal fuoco, mescolandoli uno alla volta, alla quale viene aggiunto l'ingrediente che dà il nome alla preparazione (ad esempio soufflé al formaggio, al salmone, al prosciutto, alle verdure), ridotto in purea, il tutto addizionato con albumi montati a neve. Nel caso di soufflé base, cioè privo di ingredienti peculiari che lo aromatizzano, le uova possono essere incorporate intere.
Il soufflé **cresce per due motivi**: innanzitutto le bolle d'aria incorporate nell'albume montato a neve, per effetto del calore si ingrandiscono e si dilatano, ma soprattutto il soufflé raddoppia il suo volume grazie all'evaporazione dell'acqua. Durante la cottura, infatti, il vapore acqueo, cercando una via d'uscita, preme contro le proteine dell'uovo che si stanno rapprendendo, favorendone l'espansione. **Mentre si sta cuocendo un soufflé non si deve mai aprire lo sportello del forno, perché così facendo l'aria fredda che entra fa diminuire la temperatura e contrarre l'aria delle bolle: di conseguenza il soufflé si affloscia.** Anche se poi richiudiamo lo sportello e facciamo risalire la temperatura, la struttura del soufflé coagula prima che le bolle abbiano la possibilità di gonfiarsi di nuovo, impedendo al soufflé di crescere nuovamente.

* Il termine "soufflé", di origine francese, significa "soffiato", a indicare appunto una preparazione di consistenza aerea e soffice che attraverso la cottura in forno si gonfia fino a fuoriuscire leggermente dallo stampo.

Gli **stampi** utilizzati per la cottura vanno attentamente imburrati e infarinati, facendo attenzione a non toccare l'interno dello stampo dopo queste operazioni. La presenza di impronte impedisce al soufflé di gonfiare in quei punti, causandone una crescita non uniforme.
La **cottura** deve avvenire a calore abbastanza alto da consentire la coagulazione delle proteine, ma allo stesso tempo moderato affinché anche l'interno abbia il tempo di cuocere e di crescere.
Per questo si utilizza il **bagnomaria** con temperatura del forno sui 180-190°C: questo permette alla superficie del soufflé di cuocersi rapidamente e di formare una crosta croccante che salirà in modo uniforme, spinta dalle bolle di aria. Appena pronto, il soufflé va servito immediatamente nello stesso contenitore in cui è stato cotto, perché dopo poco si sgonfia.







Composto base per soufflé

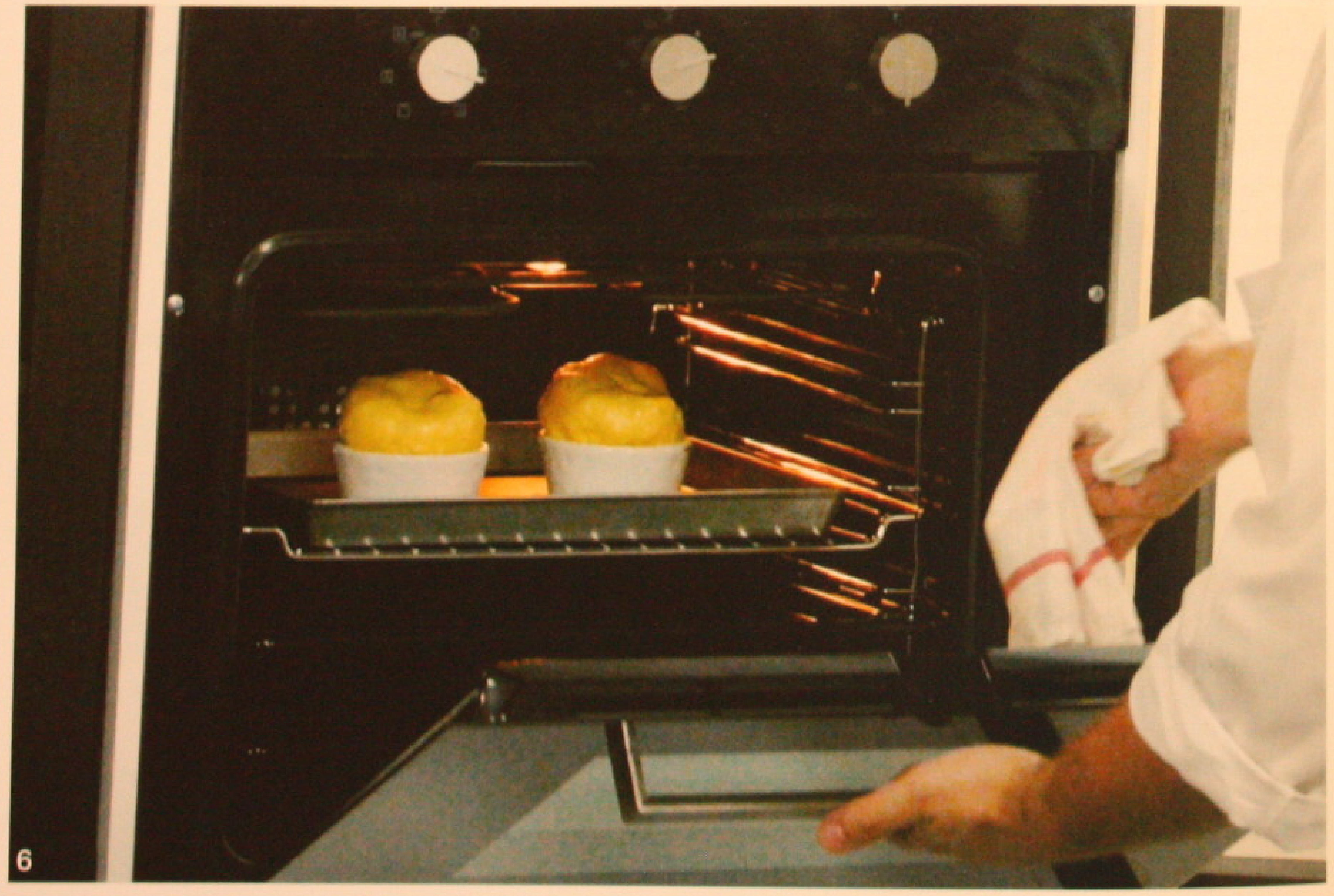
- Mettere a scaldare il latte aromatizzandolo con della noce moscata, regolare di sale e pepe, portare a ebollizione (foto 1).
- In una casseruola far sciogliere il burro e non appena è sciolto aggiungere la farina e l'amido di mais, facendo un roux biondo (vedi p. 13) (foto 2).
- Aggiungere il latte in ebollizione al roux, mescolare con la frusta fino a ottenere una besciamella abbastanza corposa (foto 3).
- Versare la besciamella in un contenitore e lavorarla con la spatola il tempo sufficiente per farla intiepidire.
- Aggiungere le uova, dapprima continuando a lavorare con la spatola, poi con la frusta, per montare il composto (foto 4).
- Una volta amalgamati gli ingredienti, imburrare due stampini da soufflé e inserirvi il composto: gli stampi andranno riempiti per circa la metà della loro altezza (foto 5).
- Infornare e cuocere 20 minuti a una temperatura di 170°C (foto 6).

Nei soufflé aromatizzati (ad esempio al formaggio o alle verdure) alla besciamella si aggiunge l'ingrediente peculiare, sempre ridotto in purea; al composto si aggiungeranno quindi i rossi di uovo e le chiare montate a neve.

Composto base per soufflé
Ingredienti per 4 persone

2 dl di latte
40 g di burro
30 g di farina
10 g di amido di mais
4 uova
noce moscata
burro e farina per stampini
sale
pepe

5



6

Timballi e sformati

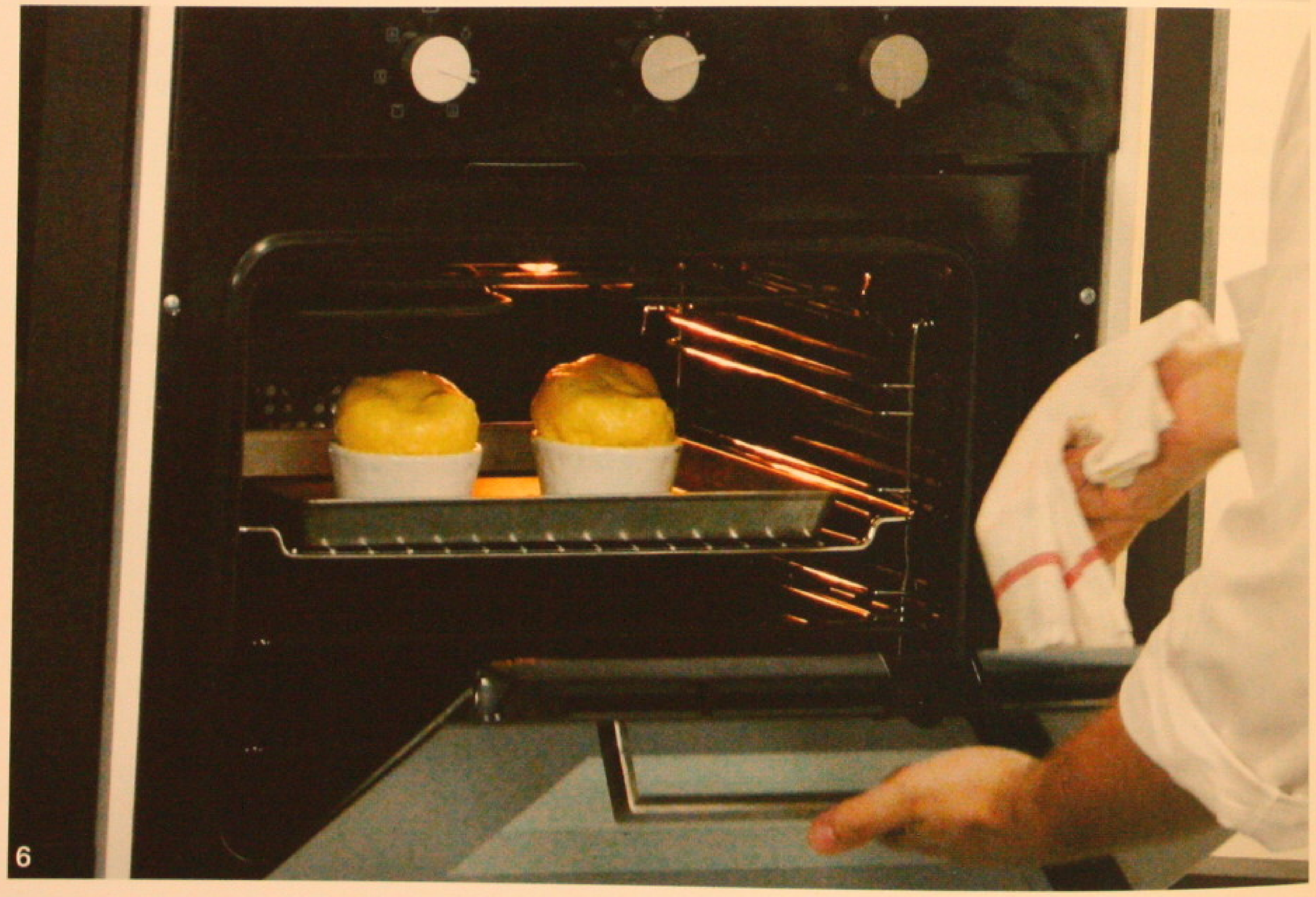
I **timballi** sono preparazioni solitamente ricche e complesse, confezionate nei tipici **stampi tronco-conici**. Il nome deriva dall'arabo *atabal*, strumento a percussione, simile a un tamburo, la cui forma ricorda, appunto, quella dello stampo. Altrimenti detti **dariole**, sono realizzati con **ingredienti diversi**, legati da una **salsa densa** e confezionati negli stampi rivestiti di fette di salumi, di ortaggi, di pasta sfoglia, o altra pasta, oppure privi di involucro, cotti direttamente in forno, in modo che gli stessi ingredienti che costituiscono il piatto formino una crosta. Dopo la cottura in forno vengono sformati sul piatto e accompagnati da una salsa appropriata.

Il nome dello **sformato** deriva dalla pratica di sformare la preparazione sul piatto del commensale o su un piatto da portata. È realizzato con ingredienti simili a quelli utilizzati per la preparazione dei soufflé, ma in proporzioni diverse e con gli albumi non montati a neve: ne consegue una preparazione più compatta e anche più saporita. In certe preparazioni, come quelle con le patate, la densità dell'ingrediente principale permette anche di eliminare le uova.

*

Spesso i termini timballo e sformato sono utilizzati indifferentemente perché la distinzione consiste sostanzialmente nel modo di servirli in tavola: mentre il timballo viene lasciato nello stampo, lo sformato viene invece trasferito sul piatto, appunto, "sformato".

5


6

Timballi e sformati

I **timballi** sono preparazioni solitamente ricche e complesse, confezionate nei tipici **stampi tronco-conici**. Il nome deriva dall'arabo *atabal*, strumento a percussione, simile a un tamburo, la cui forma ricorda, appunto, quella dello stampo. Altrimenti detti **dariole**, sono realizzati con **ingredienti diversi**, legati da una **salsa densa** e confezionati negli stampi rivestiti di fette di salumi, di ortaggi, di pasta sfoglia, o altra pasta, oppure privi di involucro, cotti direttamente in forno, in modo che gli stessi ingredienti che costituiscono il piatto formino una crosta. Dopo la cottura in forno vengono sformati sul piatto e accompagnati da una salsa appropriata.

Il nome dello **sformato** deriva dalla pratica di sformare la preparazione sul piatto del commensale o su un piatto da portata. È realizzato con ingredienti simili a quelli utilizzati per la preparazione dei soufflé, ma in proporzioni diverse e con gli albumi non montati a neve: ne consegue una preparazione più compatta e anche più saporita. In certe preparazioni, come quelle con le patate, la densità dell'ingrediente principale permette anche di eliminare le uova.

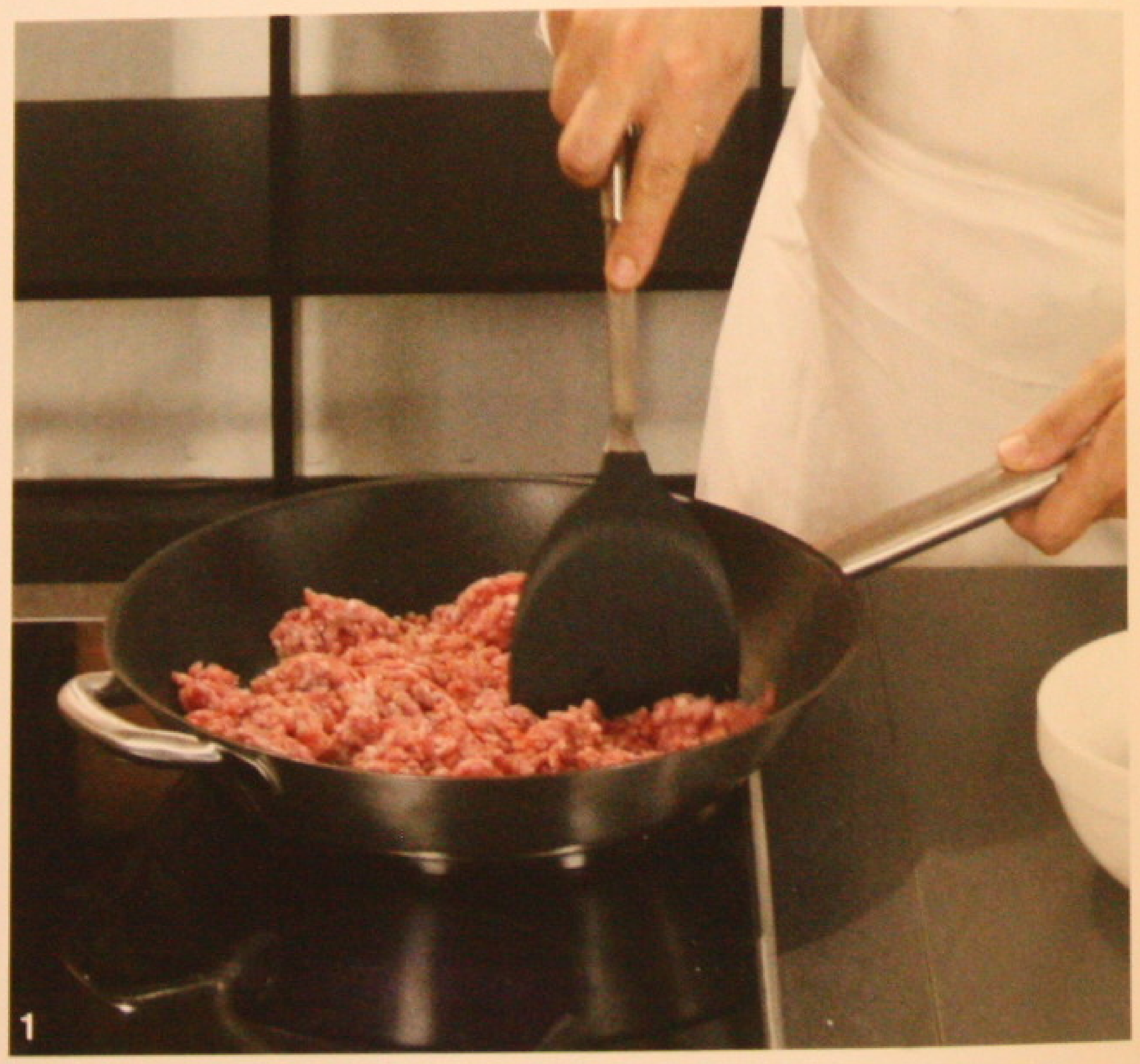
* Spesso i termini timballo e sformato sono utilizzati indifferentemente perché la distinzione consiste sostanzialmente nel modo di servirli in tavola: mentre il timballo viene lasciato nello stampo, lo sformato viene invece trasferito sul piatto, appunto, "sformato".

Sformato di carne e patate

- Scaldare dell'olio extravergine di oliva in padella, inserire della carne macinata e nel frattempo tritare una cipolla al coltello da aggiungere alla carne una volta che questa è arrosolata (foto 1).
- Lasciare cuocere per 10 minuti e intanto schiacciare con l'apposito strumento le patate precedentemente pelate e lessate in acqua e sale, ottenendo una purea. Successivamente, imburrare e cospargere di pangrattato lo stampo da forno, eliminando quello in eccesso. Una volta che la carne è cotta, toglierla dal fuoco e aggiustare di sapore con sale e pepe (foto 2).
- Stendere omogeneamente sul fondo dello stampo uno strato di purea di patate, condire con pepe e sale. A questo punto aggiungere la carne, formando un altro strato sopra le patate. Pressare leggermente e aggiungere un altro strato di patata, pressando anch'esso e aggiustandolo nuovamente di pepe e sale. Unire un altro strato di carne, compattando bene lo sformato, e infine un ultimo strato di patate (foto 3).
- Cospargere di pangrattato, aggiungere dell'olio, del sale e del pepe. Infornare lo sformato e lasciare cuocere per 40 minuti a una temperatura di 160°C.
- Togliere dal forno, sformare e impiattare, decorando il piatto, ad esempio, con dei pomodori ciliegino e del basilico fresco.

Sformato di carne e patate
Ingredienti per 4 persone

400 g di patate lessate
300 g di carne macinata di vitello
1 cipolla
olio extravergine di oliva
pangrattato
burro per ungere lo stampo
sale
pepe
pomodori ciliegino, basilico
(per la guarnizione)


1

2

3

Antipasti fritti

A questa categoria, quanto mai eterogenea, appartengono preparazioni come bignè, supplì, arancini di riso, olive ascolane, crocchette, cromeschini, frittelle, ma anche la già citata mozzarella in carrozza, vegetali in pastella, cubetti di formaggio e altro ancora.

Supplì di riso
Ingredienti per 4 persone

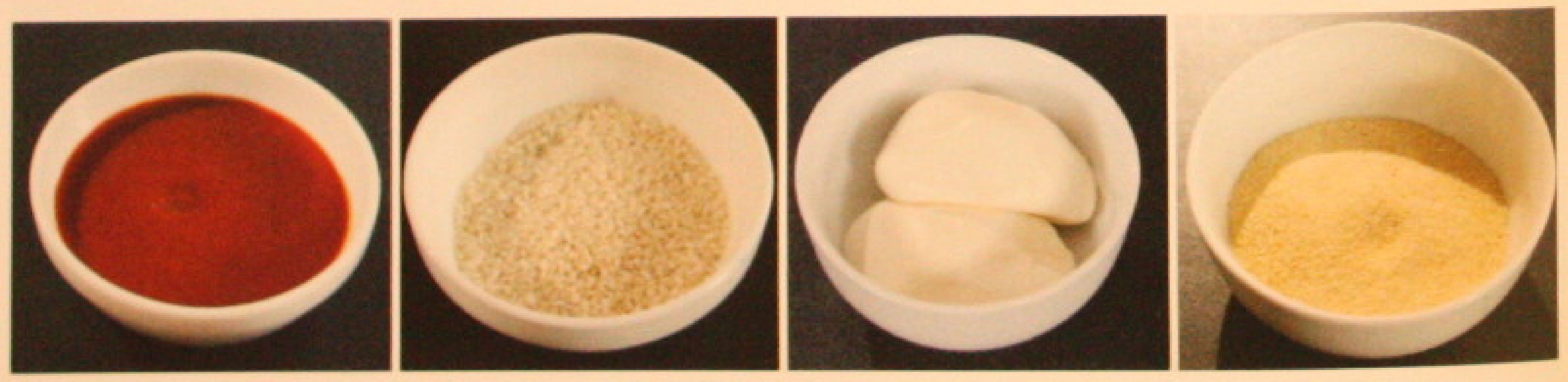
300 g di riso varietà Roma
150 g di mozzarella a cubetti
2 uova
3 cucchiai di passata di pomodoro
farina
pangrattato
olio extravergine di oliva

Supplì di riso

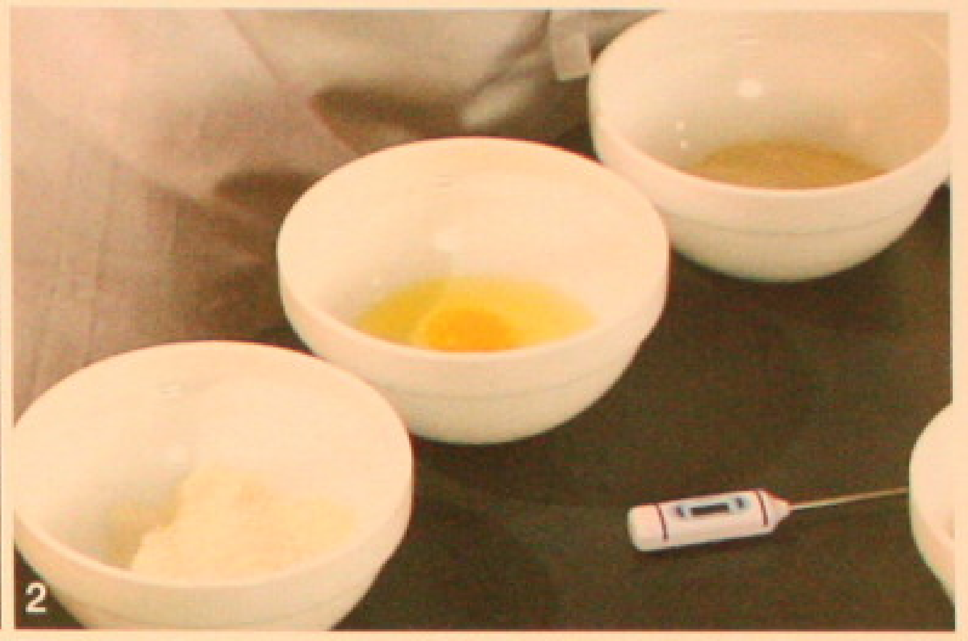
Con questo nome a Roma vengono indicate le tipiche crocchette di riso di forma allungata ripiene di mozzarella o altro formaggio molle, che fonde parzialmente durante la frittura.

- Mettere a bollire l'acqua con il sale, aggiungere il passato di pomodoro e, appena il bollore torna a salire, aggiungere il riso e cuocere per circa 20 minuti, facendo assorbire tutta l'acqua. Trasferire il riso in un recipiente (foto 1).
- In un tegame dai bordi alti scaldare dell'olio extravergine di oliva.
- In tre contenitori diversi mettere rispettivamente farina, uova e pan grattato. Sbattere le uova senza salarle (foto 2).
- Prendere un pugno di riso e compattarlo con le mani. Con il dito indice, praticarvi un leggerissimo incavo al centro, in cui inserire un pezzetto di mozzarella; chiudere l'impasto di riso, formando una sfera leggermente schiacciata, passarla nella farina, compattandola nuovamente e lasciarla riposare, procedendo a preparare gli altri supplì (foto 3).
- Togliere quindi la farina in eccesso e passare ogni sfera nell'uovo, quindi nel pangrattato. Una volta che il supplì è preparato, lasciare riposare e procedere alla panatura degli altri (foto 4).
- Verificare che l'olio abbia raggiunto la temperatura giusta, intorno ai 170°C, immergendovi un termometro oppure, in mancanza di esso, uno stecchino di legno che dovrà iniziare a friggere. A questo punto adagiare i supplì nell'olio e, quando raggiungono la doratura, estrarli e poggiarli su della carta assorbente (foto 5).

*
Quando si divide, la mozzarella all'interno dei supplì forma un filo: da ciò il nome tradizionale di supplì "al telefono".



1


2

3

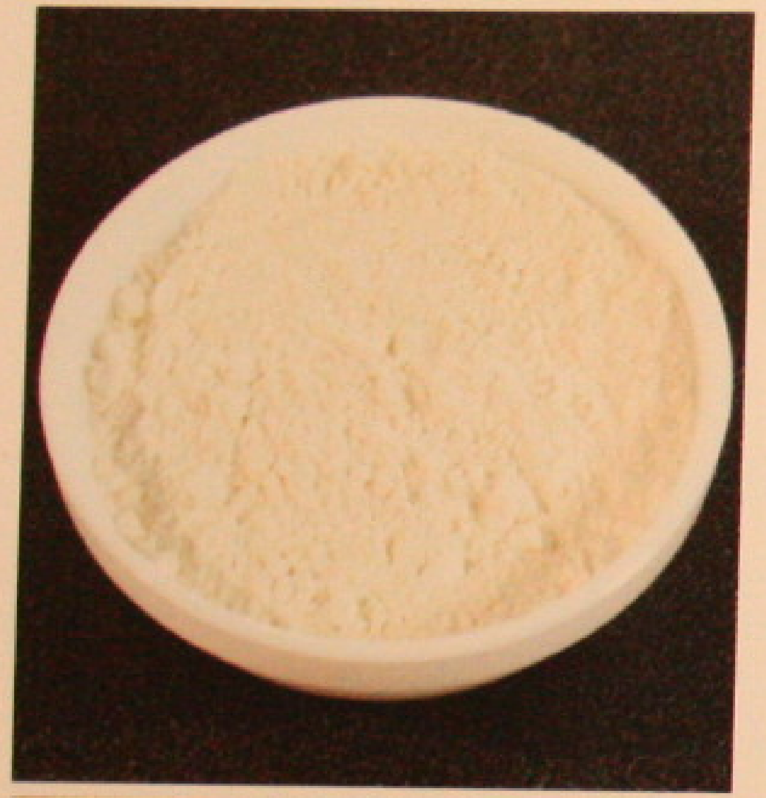
4

5

Bigné fritti

Ingredienti per 4 persone

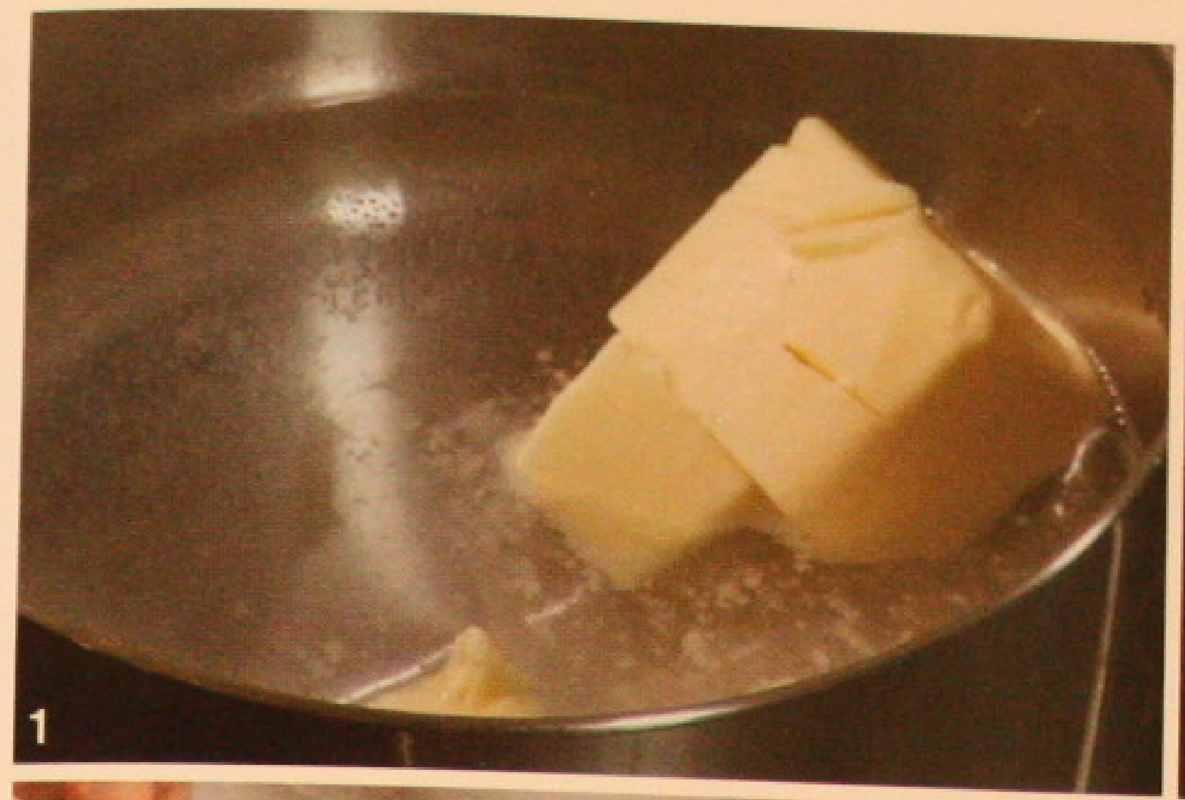
5 dl di acqua
125 g di burro
6 uova
125 g di farina
olio di oliva o di mais per friggere
sale



Bigné fritti

Per la realizzazione dei bigné si utilizza una pasta choux che è una pasta dal gusto neutro molto utilizzata in cucina. Nel caso specifico la pasta viene fritta anziché cotta in forno. Immersa in olio bollente, la pasta tende a gonfiare e assumere la croccante doratura tipica di una preparazione fritta.
I bigné possono essere aromatizzati aggiungendo direttamente all'impasto gli ingredienti prescelti finemente tritati o ridotti in purea; altrimenti l'ingrediente può essere aggiunto a pezzi interi dopo essere stato infarinato, immergendolo nella pasta per bigné come se fosse una pastella, quindi prelevato con un cucchiaio e immerso nell'olio bollente.

- Scaldare sul fuoco 5 dl di acqua insieme al burro (foto 1).
- Passare al setaccio la farina, per evitare che si creino grumi nell'impasto.
- Attendere che il burro sia sciolto completamente, aggiungere un pizzico di sale e, non appena l'acqua arriva al bollore, aggiungere la farina in un colpo solo (foto 2).
- Mescolare velocemente, aiutandosi con un mestolo di legno, così da formare una sorta di "gnocco" di impasto (foto 3).
- Man mano che l'impasto tende a rapprendersi, si formerà una palla che si staccherà dalle pareti del pentolino. Quando si ode uno "sfrigolio", togliere il pentolino dal fornello e continuare a mescolare energicamente, per poi riportarlo sul fuoco, ripetendo questa operazione per due-tre volte. Togliere poi l'impasto dal fuoco e farlo stemperare (foto 4).
- In una terrina rompere un uovo, aggiungerlo all'impasto e mescolarlo; aggiungere il secondo uovo una volta che il primo sarà completamente incorporato. Inserire le restanti uova una alla volta, dopodiché mettere il composto in un sac à poche, scegliendo come beccuccio una bocchetta rigata abbastanza grande (foto 5).
- Tagliare delle striscette di carta forno più o meno di 15 cm e su di esse porre dei fiocchetti d'impasto per mezzo del sac à poche. Intanto scaldare l'olio in un pentolino capiente e, una volta raggiunta la temperatura di 160°C, inserire i fiocchetti di impasto direttamente con la carta su cui sono poggiati: la carta si separerà dall'impasto all'interno del pentolino e potrà essere riutilizzata successivamente (foto 6).
- Aspettare che i bigné siano ben dorati, quindi scolarli dall'olio di frittura e lasciarli raffreddare su un piatto da portata, preparato precedentemente con della carta assorbente (foto 7).



04
LDPE

Olive all'ascolana
Ingredienti per 4 persone

400 g di olive verdi grandi
125 g di petto di pollo
150 g di carne di vitello macinato
80 g di salsiccia
50 g di lardo
2-3 uova
2 cucchiai di pecorino grattugiato
50 g di carota
50 g di sedano
100 g di cipolla rossa
olio extravergine di olio per la frittura
noce moscata
farina
pangrattato
sale
pepe

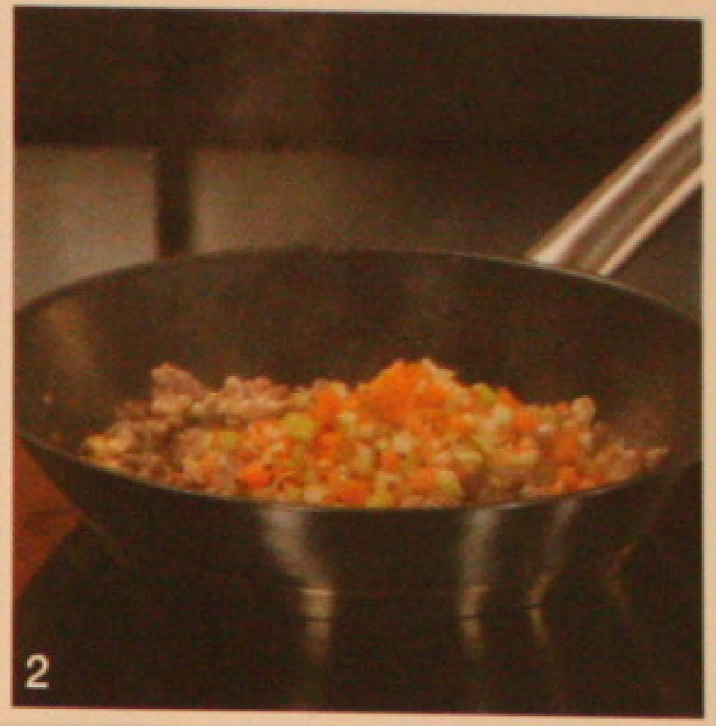
Olive all'ascolana

Tipiche del territorio marchigiano, sono servite spesso durante gli aperitivi. Si preparano con **olive verdi grandi in salamoia**, tagliate in due falde e private del nocciolo, **farcite** tradizionalmente con un trito di carne di vitello, salsiccia, lardo, mescolato a pangrattato, prezzemolo, noce moscata, uova.

Le due falde di oliva riempite con la farcia e ricomposte a due a due, sono passate nella farina, nell'uovo e poi impanate, quindi **fritte**.

- Preparare il fondo di carne tritando finemente al coltello la salsiccia, il pollo e il macinato di vitello (foto 1).
- Scaldare sul fuoco una padella e, senza l'aggiunta di olio, far cuocere la carne. Nel frattempo, tritare finemente al coltello sedano, carota e cipolla ed unirli alla carne (foto 2).
- A questo punto, aggiungere un filo d'olio d'oliva, lasciare la carne in cottura e procedere con la preparazione delle olive: con l'aiuto di un coltello, incidere per il senso della lunghezza e suddividere l'oliva in due falde, estraendo il nocciolo. Un secondo metodo è quello di andare a ricavare il nocciolo lavorando l'oliva con uno spelucchino ricurvo, tagliando a spirale (foto 3).
- Una volta pronta la carne, insaporirla con della noce moscata, sale e pepe, un pizzico di pangrattato e, quando si è un po' raffreddata, unire un uovo. Frullare quindi il composto per mezzo di un mixer a immersione e lasciarlo a stemperare (foto 4).
- Procedere con la preparazione della panatura classica: in una terrina rompere e sbattere le restanti uova, in altre due terrine separate preparare del pangrattato e della farina (foto 5).
- Aggiungere del formaggio pecorino grattugiato al composto, che si sarà nel frattempo raffreddato.

1


2

3

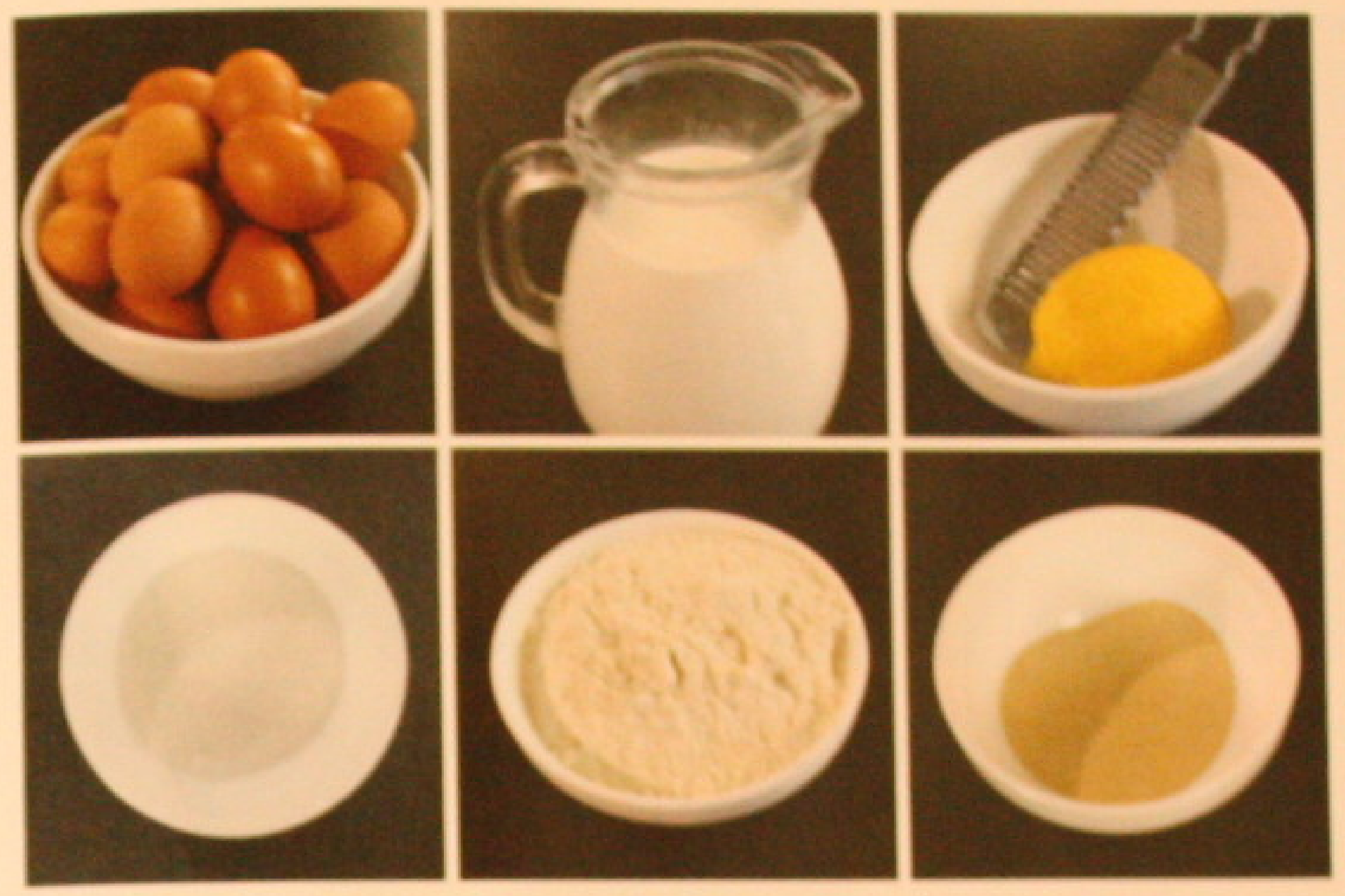
- Prendere un'oliva privata del nocciolo e farcirla con il composto di carne, cercando di ottenere una forma regolare e compatta, quindi passare l'oliva nella farina, poi nell'uovo sbattuto, infine nel pangrattato (foto 6).
- Per una panatura più spessa è sufficiente ripetere i tre passaggi una seconda o una terza volta a piacere. Friggere poi le olive in abbondante olio extravergine di oliva bollente (170°C circa): una volta ben dorate, estrarle e lasciarle scolare su un piatto da portata preparato con della carta assorbente (foto 7).

4

5

6

7



Crema fritta
Ingredienti per 4 persone

6 dl di latte
4 tuorli d'uovo
80 g di zucchero
50 g di farina
scorza di limone
pangrattato
olio extravergine di oliva per la frittura

Crema fritta

- Scaldare il latte in un pentolino sul fuoco, aromatizzandolo con della scorza di limone grattugiata (foto 1).
- In una padella, scaldare dell'olio d'oliva per la frittura.
- All'interno di una bacinella, rompere le uova separando gli albumi, sbattere i tuorli con la frusta, aggiungere lo zucchero e, quando l'uovo comincia a schiarirsi nella lavorazione, unire la farina; continuare a lavorare con la frusta, in modo da ottenere un impasto liscio, senza grumi (foto 2).

1

2

3

4

- Appena il latte è sufficientemente caldo (intorno a 70°C), aggiungerlo al composto di uova, mettere sul fuoco, e continuare a mescolare con la frusta fino all'addensamento della crema (foto 3).
- Versare la crema sulla teglia, su cui sarà stata stesa della carta da forno unta con un filo d'olio, darle la forma di un quadrato o di un rettangolo e lasciarla raffreddare per un paio d'ore, preferibilmente a temperatura ambiente (foto 4).
- Per mezzo di un coltellino ricavare delle striscette di crema nel senso della diagonale e ripetere l'operazione nell'altro senso; ottenuti così dei piccoli rombi di crema, passarli successivamente nel pangrattato e, una volta che l'olio avrà raggiunto la temperatura di 170°C circa, immergerli procedendo alla frittura (foto 5).
- Scolarli dall'olio e impiattarli guarnendo con scorza di limone grattugiato (foto 6).

5

6

Stuzzichini

Tra gli stuzzichini, altrimenti detti *snack*, sono annoverate tutte quelle preparazioni che si distinguono per la dimensione assai ridotta, che li rende gustabili in uno o due bocconi al massimo, che spesso si possono prendere direttamente con le mani o con uno stecchino e consumare in piedi. Sono perciò decisamente adatti per buffet, aperitivi, party. Piccoli spiedini a base di pane, formaggi, wurstel, piccoli crostacei, cozze, ostriche e capesante gratinate nel guscio, verdure ripiene, alici arrotolate e infornate, sono solo alcuni esempi di stuzzichini caldi.

Alici a beccafico

- Preparare il ripieno mescolando il pangrattato, la scorza di limone grattugiata, i pinoli e l'uvetta, un pizzico di sale, un pizzico di pepe, l'olio extravergine di oliva; amalgamare l'impasto e lasciarlo riposare per circa 30 minuti. Volendo lo si può aromatizzare con un goccio di Maraschino o Moscato (foto 1).

Alici a beccafico
Ingredienti per 4 persone

12 alici fresche
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
100 g di pangrattato
50 g di pinoli
40 g di uvetta Zibibbo
qualche foglia di alloro
scorza di limone
scorza di arancia
sale
pepe
aceto, zafferano, zucchero,
Maraschino o Moscato (facoltativi)

- Pulire l'alice incidendola sul ventre, eliminare la lisca facendo attenzione a non dividere i due filetti, quindi sciacquarla sotto l'acqua (foto 2).
- Stendere in una teglia alcune foglie di alloro, in modo che la preparazione non si attacchi alla teglia, e aggiungere un filo di olio.
- Riempire le alici mettendo il ripieno dalla parte della testa; arrotolarle creando una sorta di piccolo involtino e adagiarle sulle foglie di alloro (foto 3).
- Posizionare la coda verso il basso altrimenti l'alice, cuocendosi, potrebbe aprirsi. Mettere una fogliolina di alloro tra un'alice e l'altra per evitare che si attacchino durante la cottura. Volendo, per colorare il tutto, aggiungere qualche goccia di aceto, zucchero, e zafferano mescolati insieme in una ciotola.
- Cuocere per 4-5 minuti a 180°C. Decorare il piatto con scorza di arancia e di limone.

*

Si tratta di una versione rivisitata della ricetta classica siciliana delle sarde a beccafico. BECCAFICO è infatti un termine generico che si riferisce a un uccellino catturato e tenuto in gabbia, ingrassato con miglio e poi cucinato al forno. Sarde e alici, riempite e poi arrotolate, ricordano nella loro forma quella del becco di un uccellino.

ALTRE RICETTE

Torta salata di pomodoro e mozzarella

Ingredienti per 4 persone
250 g di pasta brisée
130 g di mozzarella
2 pomodori maturi
1 mazzetto di basilico
2 uova
2 tuorli d'uovo
2 dl di latte
2 dl di panna
50 g di parmigiano grattugiato
1 cucchiaino raso di origano
sale
pepe

- Sbattere le uova con i tuorli in una terrina, unire il latte e la panna, quindi il parmigiano, il basilico tritato e l'origano, aggiustando di sapore con sale e pepe.
- Tagliare la mozzarella a cubetti e i pomodori a fette sottili.
- Stendere la pasta a uno spessore fine, foderare con essa uno stampo da crostata, di circa 20 cm di diametro, quindi forare il fondo e metterlo in forno, a 180°C, per circa 5 minuti.
- Deporre sul fondo il pomodoro e la mozzarella; versare il composto e rimettere il tutto in forno, alla stessa temperatura per 8 minuti. Abbassare il forno a 160°C e far cuocere ancora per 12 minuti. Controllare di tanto in tanto, facendo attenzione che non si colori troppo la superficie. Togliere dal forno, lasciar intiepidire, quindi sformare la torta così ottenuta su di un vassoio di portata rotondo.

Sfogliette con bocconcini di maiale

Ingredienti per 4 persone
400 g di arista disossata
120 g di fegatini di pollo
300 g di pasta sfoglia
mezza cipolla piccola
1dl di marsala
2 spicchi d'aglio
70 g di burro
10 g di capperi
1 acciuga
70 g di prosciutto cotto tagliato sottile
1 mazzetto di salvia
1 rametto di rosmarino
1 dl di vino bianco
1 uovo
sale
pepe

- Preparare il sale aromatico tritando sale, pepe, uno spicchio d'aglio, salvia e rosmarino. Insaporire con questo composto l'arista tagliata a filetti lunghi e disporla in una pirofila contenente pochissima acqua.
- Cuocerla in forno per circa 20 minuti a una temperatura di circa 200°C, bagnandola alla fine con il vino. Tagliare la cipolla e l'aglio a fettine e metterli a rosolare in una padella con 50 g di burro e qualche foglia di salvia. Quando la cipolla appare imbiondita, aggiungere i fegatini, salare e far cuocere qualche minuto. Bagnare con il marsala, far evaporare quindi unire i capperi e l'acciuga. Terminare la cottura, aggiungendo acqua se occorre.
- Passare il tutto al passaverdure a trama fine, quindi montare il composto ottenuto unendo il restante burro.
- Togliere il maiale dal forno e farlo raffreddare, spalmare ciascun filetto con l'impasto di fegato, quindi avvolgerlo con le fette di prosciutto. Stendere la pasta a uno spessore medio, avvolgere di nuovo i filetti e spennellarla con l'uovo sbattuto. Cuocere in forno a circa 200°C fino a doratura. Una volta divenuta tiepida tagliare a piccoli bocconcini e servire subito.

Tarte Tatin di finocchi

Ingredienti per 4 persone
2 finocchi di media grandezza
80 g di emmentaler
150 g di pasta sfoglia
2 dl di panna fresca
50 g di zucchero
1 limone
2 chiodi di garofano

- Pulire e lavare i finocchi, tagliarli a fette regolari un po' spesse.
- In una tortiera dal bordo basso e dal fondo antiaderente far caramellizzare lo zucchero, unire i chiodi di garofano e la scorza del limone intera, insieme al succo. Aggiungere i finocchi, farli insaporire, quindi togliere dal fuoco.
- Eliminare i chiodi di garofano e la scorza, unire il formaggio grattugiato, ricoprire la tortiera con la pasta sfoglia stesa a uno spessore sottile. Cospargere con poco zucchero, bucare la pasta e mettere in forno, a 180°C, per almeno 30 minuti.
- Quando la Tarte Tatin è cotta, rovesciarla su di un piatto di portata e servirla tiepida, insieme a della panna fresca.

Spuma di trota su crostini

Ingredienti per 4 persone
200 g di pane casalingo
2 trote di grandezza media
200 g di patate
3 dl di olio extravergine di oliva
30 g di capperi finissimi sottaceto
1 rametto di rosmarino
1 mazzetto di salvia
2 spicchi di aglio
sale
pepe

- Pulire e lavare molto bene le trote. Insaporirle con del sale aromatico, costituito da sale e pepe unito alla salvia, al rosmarino e all'aglio tritato. Ungerle leggermente e cuocerle in forno, a 150°C, facendo attenzione che non asciughino troppo.
- Privare le trote della pelle, diliscarle e passare al setaccio i filetti così ottenuti.
- Unire le patate, lessate e passate al passaverdure a fori piccoli. Amalgamare il composto e poi montarlo utilizzando il frullatore a immersione, versando l'olio a filo e ammorbidendo l'impasto con acqua, se occorre. L'insieme dovrà risultare gonfio e spumoso.
- Tagliare a fette il pane, dividerlo in quadrati e poi grigliarlo o passarlo in forno ben caldo. Su ogni quadrato, spalmare parte della spuma, guarnire con i capperi e servire subito.

Crostoni con insalata di acciughe e pomodorini su pesto di erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone
200 g di pane
400 g di acciughe
16 pomodorini piccoli
2 limoni
2 spicchi di aglio
2 cipollotti freschi piccoli
1 mazzetto di prezzemolo
1 mazzetto di basilico
2 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe

- Pulire bene le acciughe, togliendo la lisca centrale e lavandole a fondo sotto l'acqua corrente. Asciugarle su di un panno, quindi disporle in una zuppiera, salarle leggermente e condirle con il succo dei limoni. Farle macerare in frigorifero.
- A parte, togliere l'anima dagli spicchi di aglio, tritarli finemente e aggiungerli al prezzemolo e al basilico, anch'essi tritati. Salare e versare l'olio a filo, montando il composto con un frullatore a immersione.
- Condire le acciughe con poco olio e aggiustare di sapore con sale e pepe.
- Tagliare il pane a fette e tostarlo, disporvi sopra le acciughe, cospargerle con i cipollotti tagliati a fette sottili e il pesto di erbe. Guarnire con i pomodorini divisi a metà.

Crostini al Brie e miele

Ingredienti per 4 persone

1 filoncino di pane da mezzo kg
8 fettine di Brie
miele
timo
pepe bianco (facoltativo)

- Tagliare il pane a fette e ricavarne 4, oppure 8 a seconda della dimensione delle fette.
- Adagiare sulle fette di pane 1 o 2 fette di Brie e qualche fogliolina di timo fresco.
- Passare al grill.
- Servire con un cucchiaino di miele e pepe bianco macinato al momento.

Cornetti con prosciutto cotto

Ingredienti per 4 persone

250 g di pasta sfoglia già stesa
150 g di prosciutto cotto affumicato
200 g di besciamella
1,5 dl di latte
25 g di burro
20 g di farina
noce moscata
sale
pepe bianco
1 albume d'uovo

- Ritagliare la pasta in strisce di larghezza pari a 1,5 cm, con le quali rivestire esternamente, come se fossero un nastro, gli 8 coni di metallo previamente unti.
- Dopo averle adagiate nella teglia da forno già imburrata, spennellarle con chiara d'uovo battuta e sale, quindi infornarle a 220°C per alcuni minuti.
- Lasciarle poi cuocere a temperatura più bassa, attorno ai 180°C, fino a doratura.
- Preparare la besciamella con 1,5 dl di latte, 20 g di farina e 25 g di burro, noce moscata, sale e pepe bianco.
- Tritare il prosciutto cotto e mescolarlo alla besciamella tiepida.

Farcire i cornetti quando la farcia è fredda, utilizzando un sac à poche.

Barchette al gorgonzola

Le barchette sono contenitori monoporzione, costituiti da una crosta di pasta brisée, cotta in bianco e quindi farcita, oppure cotta, farcita e ripassata in forno per gratinare la farcia. Per prepararle utilizzare appositi stampini in metallo con bordo liscio oppure ondulato, che hanno forma ovale (le tartellette invece hanno forma rotonda).

Ingredienti per 4 persone

250 g di pasta brisée già stesa
100 g di gorgonzola dolce
1 dl di panna
una decina di gherigli di noce
2 cucchiai di cognac
1 ciuffo di erba cipollina
1 ciuffo di prezzemolo
pepe bianco

- Tirare la pasta, dopo che ha riposato il tempo necessario, e stenderla con il matterello in maniera uniforme sulla spianatoia.
- Quando la pasta è stata tirata allo spessore desiderato, infarinarla leggermente, avvolgerla sul matterello e srotolarla sugli stampini precedentemente unti e disposti uno accanto all'altro.
- Far aderire la pasta alle pareti e ripassare il matterello sopra gli stampini, per incidere la pasta e ritagliarla facilmente.
- Premendo con le dita, far aderire la pasta ai lati degli stampini e bucherellare il fondo della pasta con una forchetta per evitare che si gonfi durante la cottura.
- Sempre per lo stesso motivo, prima di infornarli, ricoprire il fondo con un pezzetto di carta da forno sulla quale posare dei fagioli o ceci secchi. Adagiare quindi gli stampini su una placca da forno e farli cuocere a forno già caldo per circa 10 minuti a 190°C, finché la pasta avrà assunto un bel colore dorato. Una volta sformate, le barchette sono pronte per essere farcite.
- Preparare la mousse: passare il gorgonzola al setaccio e mescolarlo con il cognac, l'erba cipollina e il prezzemolo tritati, una macinata di pepe e le noci tritate. Montare la panna e incorporarla al composto di formaggio.

- Con un sac à poche riempire le barchette e decorarle con una foglia di prezzemolo e mezzo gheriglio di noce.

Crostoni alle verdure

Ingredienti per 4 persone

200 g di pane casalingo
4 zucchine verdi nostrali
mezzo peperone giallo
mezzo peperone rosso
1 spicchio di aglio
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
4 fette di fontina
sale

- Pulire le zucchine e tagliarle a piccoli dadini.
- Pulire i peperoni e tagliarli a dadini di dimensioni simili a quelli delle zucchine.
- In una padella rosolare nell'olio uno spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, quindi aggiungere la dadolata di verdure e far saltare. Regolare di sale; se necessario aggiungere un goccio di acqua e ultimare la cottura per 5-6 minuti. Le verdure devono restare croccanti.
- Distribuire la dadolata di verdure su delle fette di pane, adagiarvi le fette di fontina e far gratinare in forno. Servire calde.

Clafoutis di pomodori e olive

Ingredienti per 4 persone

400 g di pomodori ciliegino
2 dl di latte
2 dl di panna
50 g di amido di mais
80 g di olive nere denocciolate
4 uova
olio extravergine di oliva
timo
noce moscata
burro (per imburrare lo stampo)
sale
pepe

- Lavare i pomodorini, asciugarli, stenderli su un foglio di carta da forno, cospargerli di olio e timo e infornarli a 150°C per 30 minuti.
- Stemperare l'amido di mais nel latte, mescolarlo con la panna, le uova, il sale, il pepe, la noce moscata e alcune foglie di timo.
- Imburrare una pirofila da forno, distribuire i pomodorini e le olive sul fondo e versare sopra l'impasto.
- Infornare a 180°C per 20 minuti fino a che il clafoutis sarà gonfio e dorato in superficie.
- Servire tiepido.

Parmigiana ai porcini

Ingredienti per 4 persone

800 g di funghi porcini freschi
100 g di fontina a fette fini
4 cucchiai di parmigiano grattugiato
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
6 cucchiai di olio extravergine di oliva
burro (per imburrare gli stampi)
sale

- Pulire e lavare i funghi. Separare i gambi dalle cappelle e tritare i gambi al coltello.
- Preparare un "ragù" con i gambi: tritare lo scalogno e schiacciare l'aglio spellato. Soffriggerli in padella con qualche cucchiaio di olio, aggiungere il trito di funghi e far cuocere per 3 minuti. Regolare di sale. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato. Eliminare l'aglio.
- Affettare i restanti funghi e farli dorare velocemente in olio caldo. Scolarli e adagiarli su carta assorbente.
- Imburrare 4 cocotte (piccoli recipienti da forno in porcellana) e alternarvi uno strato di funghi, uno di "ragù", la fontina e il parmigiano. Ripetere fino a esaurire gli ingredienti. Terminare con una spolverata di parmigiano.
- Infornare a 180°C per 15-20 minuti.

STRUMENTI

Coltelleria

Il coltello nella storia

Il coltello, **strumento principe della cucina**, si compone di una **lama** di forma e dimensioni varie, inserita in un **manico** anch'esso realizzato in forme e con materiali diversi.
La **coltelleria** nel senso odierno del termine è stata concepita intorno all'anno Mille, nel periodo in cui si è sviluppata la produzione dell'acciaio.

Oggi sul mercato sono disponibili **numerose tipologie di coltelli**, che presentano caratteristiche diverse in funzione dell'uso cui sono destinati. In generale le lame derivano da **due forme base**: il triangolo e il rettangolo; i triangolari hanno il nome di genere maschile "coltello," mentre i rettangolari assumono la forma del nome al femminile "coltella".

Nella scelta di un coltello si devono considerare diversi aspetti: l'**utilizzo**, la **maneggevolezza**, la **precisione**, la **flessibilità**. Queste caratteristiche dipendono dal **materiale** con cui sono realizzati lama e manico, dalla **forma** e quindi dalla **ergonomicità** e dalla **bilanciatura**, ovvero il rapporto tra impugnatura e peso-sforzo: impugnando e soppesando un coltello questo deve rivelare un buon equilibrio nella distribuzione dei pesi, senza che ci sia un eccessivo gravare della lama o del manico. La **lama e parte del manico** sono, di solito, realizzati in **acciaio**, con un preciso dosaggio nei componenti della lega (ferro, carbonio, in genere inferiore all'1%, vanadio e cromo), al fine di ottenere un materiale inossidabile, antimacchia, duro, con filo della lama resistente al taglio, alla corrosione, ma al tempo stesso dotato di elasticità. Il **manico** può essere realizzato in **legno**, o più spesso in **resina**, materiale leggero, atossico, anallergico, indeformabile, facile da lavare, resistente al lavaggio in lavastoviglie e piacevole al tatto.

Uso e manutenzione dei coltelli

È bene usare i coltelli su superfici di taglio non troppo dure: ottimi i classici **taglieri in legno**, realizzati con essenze particolarmente dure e aventi uno spessore minimo di 4 cm per non incurvarsi e per resistere ai colpi. I **taglieri in polietilene** costituiscono un'ottima alternativa: sono leggeri, si puliscono più facilmente del legno, lavabili in lavastoviglie, e disponibili in misure, altezze e colori diversi in funzione dell'uso.

Dopo l'uso e il lavaggio, vanno riposti negli appositi **portacoltelli** (ceppi di legno, coltelliere calamitate o rastrelliere a muro). È decisamente sconsigliabile tenere i coltelli alla rinfusa in un cassetto, sia per motivi di sicurezza, che per evitare che si rovinino e che possano perdere il filo. È bene comunque avere in casa uno strumento per affilare i coltelli, il cosiddetto acciaino, un cilindro metallico leggermente zigrinato.

La **pulizia** di un coltello è fondamentale; per il lavaggio manuale si consiglia l'utilizzo di saponi non troppo aggressivi e di spugne non abrasive, mentre se si utilizza la lavastoviglie è bene estrarre i coltelli e asciugarli non appena concluso il lavaggio, per evitare un prolungato contatto con l'umidità e l'insorgere di tracce di ossidazione.

Tipi di coltelli

Grande è la varietà di coltelli presenti sul mercato. A ciascuno di essi corrisponde una funzione specifica.

Coltelli per frutta e verdura: servono per affettare, sbucciare, tritare, incidere e svuotare. Normalmente comprendono uno spelucchino a lama curva per sbucciare e tornire agrumi e frutti in genere e uno a lama dritta per pelare. Il coltello per gli agrumi ha la punta biforcuta, il coltello per giardiniera la lama alveolata (per tagliare le verdure sagomandole tipo quelle di una giardiniera) e il coltello per pomodori la lama seghettata (foto 1).

Coltelli per carni e pesci: servono per affettare, filettare, tagliare a pezzi, disossare, spezzare (foto 2).

Coltelli per affettare: sono dotati di lame molto lunghe e flessibili, affilatissime per tagliare senza premere. Le lame vanno fatte scorrere mentre affettano. Possono avere lama liscia larga, media e stretta, punta tonda o squadrata. Sono usati per tagliare prosciutti, salumi in genere, carni cotte, sfoglie oppure, quando hanno la lama alveolata, per tagliare il salmone (foto 3).

Coltelli per pane e altri prodotti da forno: coltelli a lama ondulata per tagliare pani, pizze rustiche, dolci lievitati (foto 4).

Coltelli per formaggio: i formaggi semiduri richiedono lame rigide e taglienti, mentre i formaggi molli e semimolli necessitano di coltelli piuttosto leggeri e molto taglienti. Si possono pertanto trovare: il coltello a due punte per formaggi in genere, il coltello per parmigiano o grana con lama allargata a foglia o a goccia (per incidere la crosta e staccare il formaggio a pezzi), il coltello a due impugnature, il coltello a spatola tipo emmentaler, il coltello stretto per formaggi teneri, l'arco a filo, il coltello a pala (foto 5).

Coltelli da cucina o trincianti: meritano una nota a parte questi coltelli, che sono senza dubbio i più versatili, prestandosi a molteplici utilizzi come affettare carni crude, tagliare frutta e verdura, trinciare, sminuzzare. Sono dotati di lama medio-lunga (da 15 a 30 cm), con filo liscio, rigida, che può essere usata di lato per appiattire spicchi di aglio, schiacciare lo zenzero, trasportare gli ingredienti dal tagliere alla pentola (foto 6).

Coltelli con lama in ceramica: coltelli le cui peculiarità sono quelle di non trasportare gli odori e i sapori, di essere di materiale inerte, che non provoca reazioni chimiche con gli alimenti. Ottimi ad esempio per sminuzzare il basilico, evitano sapori sgradevoli di metallo e non arrugginiscono; leggerissimi e maneggevoli, conservano inalterata anche per anni una perfetta taglienza. La lama in ceramica può essere riaffilata (foto 7).

Esiste poi una vasta gamma di piccoli **attrezzi da taglio**, complementari ai coltelli, che consentono un risparmio di tempo e una maggiore precisione. In questo gruppo troviamo: l'**arricciaburro**, il **coltello apriostriche** (con lama corta a forma di lancia), il **coltello per incidere le castagne**, il **pelapatate** (la cui forma appuntita consente di rimuovere i nodi), il **levatorsoli**, lo **scavino lungo** (per svuotare l'interno di diversi tipi di verdure), lo **scavino tondo** (terminante con lama semisferica che consente di ottenere delle palline di polpa di verdura o frutta), il **rigalimoni dritto** e quello **a 4 fori** tipo **zester** per ottenere zeste, ossia filetti di scorza di agrumi, il **coltello a V** per tagliare a cresta il melone, la **sgorbia** per disossare i prosciutti, le **rotelle tagliapasta** con bordo liscio o zigrinato, lo **snocciolatore**, lo **squamapesce**, la **mandolina** per affettare verdure e tartufi, il **trinciapollo**, le **forbici**.

1

2

3

4

5

6

7

MATERIA PRIMA

Olio extravergine di oliva

L'**olio extravergine di oliva**, il più digeribile tra gli oli vegetali, è ottenuto per **spremitura a freddo delle olive** ed è caratterizzato dal profumo fruttato dell'oliva. È ottenuto unicamente mediante spremitura meccanica dei frutti, o attraverso altri procedimenti fisici che non implicano alcuna alterazione dell'olio; deve essere caratterizzato da un'acidità non superiore all'1% ed essere privo di difetti. In commercio si possono trovare anche altri tipi di olio di oliva destinati al consumo alimentare, indicati con denominazioni diverse: **olio vergine di oliva**, ottenuto con gli stessi procedimenti dell'extravergine, ma con un'acidità massima ammessa pari al 2%; **olio di oliva**, che a differenza degli altri due è ottenuto con un processo chimico di raffinazione e miscelazione con oli di diversa tipologia (in genere si utilizzano oli scartati al frantoio per eccessiva acidità o altri difetti). Infine l'**olio di sansa**, estratto dai residui della lavorazione delle olive (le sanse appunto) tramite solventi chimici.

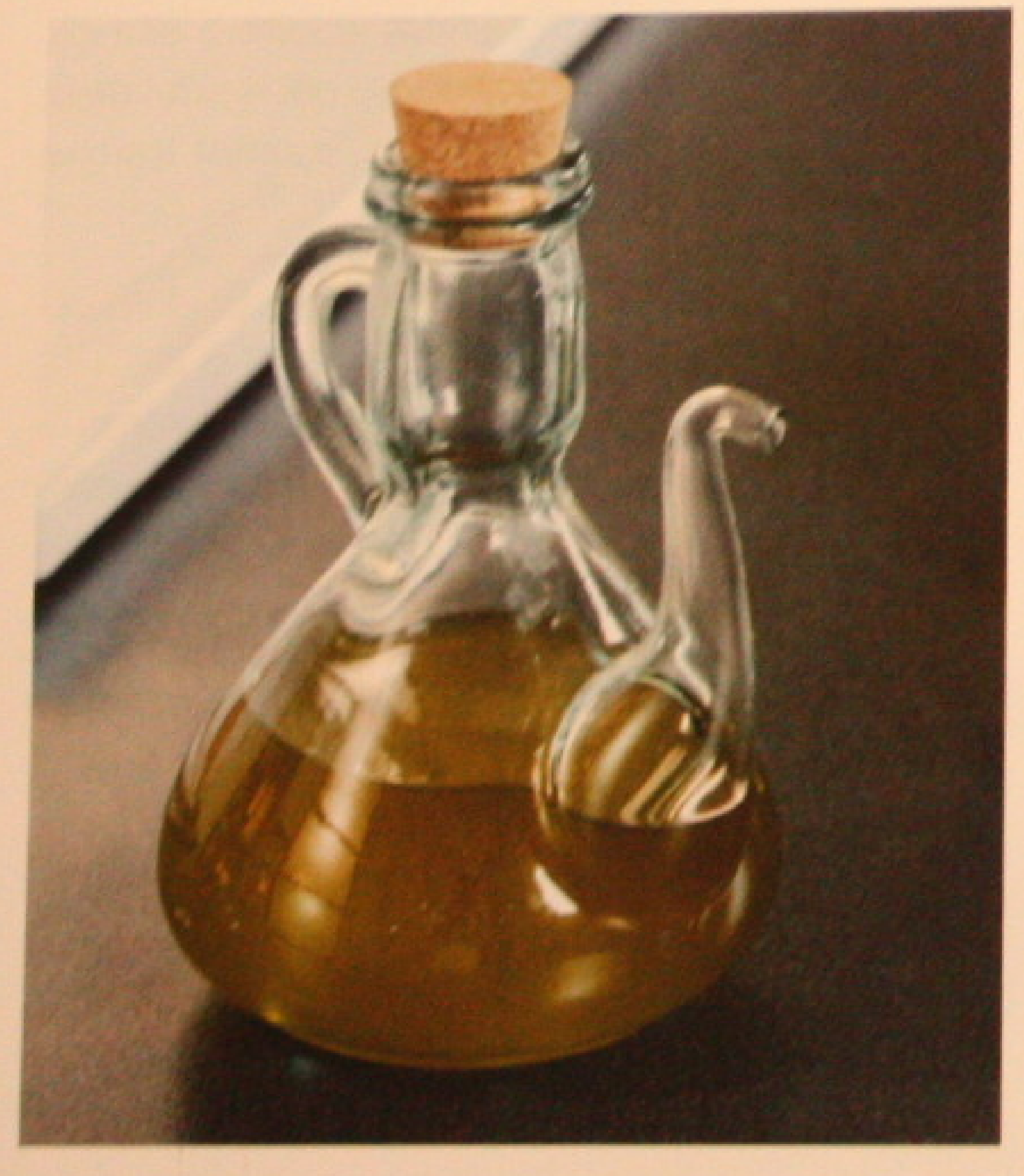
La normativa europea prevede la possibilità di ottenere la denominazione di origine DOP o IGP per gli oli extravergini, quale garanzia di provenienza e tipicità del prodotto e certificazione di qualità particolarmente elevata (acidità non superiore allo 0,5% ed elevato profilo organolettico).

Chimicamente l'olio extravergine di oliva è un grasso vegetale, costituito per il 98% da trigliceridi e per il 2% da componenti minori come tocoferoli, polifenoli, alcoli, idrocarburi e pigmenti; si presenta liquido a temperatura ambiente, e ha una densità inferiore all'acqua. Viene considerato un alimento nutriente e sano grazie alla sua ricchezza in acidi grassi polinsaturi, al contenuto in composti antiossidanti, in primo

luogo la vitamina E presente in una forma altamente assimilabile (alfa-tocoferolo), e alla presenza di steroli in gran parte sotto forma di beta-sitosterolo, scarsamente assorbito dall'organismo e regolante nei confronti dell'assorbimento e produzione del colesterolo da parte dell'organismo.

A determinare il **colore**, il **sapore**, il **profumo** e quindi la **qualità** di un olio extravergine di oliva è in primo luogo la **varietà delle olive frante** (si parla infatti di oli monovarietali e non), il **grado di maturazione** delle stesse al momento della raccolta, la **terra di origine** e le **tecniche agronomiche**, il **processo di trasformazione** (dalla raccolta all'estrazione) e in ultima analisi la **conservazione**.

Nell'ampio panorama degli **oli italiani**, in genere, si possono riconoscere dei tratti comuni tra gli oli provenienti da certe zone: ad esempio nel Nord Italia, si hanno oli più leggeri e dal gusto delicato, come quelli del Garda e della Riviera ligure; nell'Italia centrale si incontrano spesso oli caratterizzati dal colore verde intenso, dal profumo marcato, leggermente amarognoli, con note di carciofo, mentre scendendo a Sud gli oli si fanno più gialli, intensamente fruttati, con aromi di mandorla, morbidi e vellutati.



Erbe aromatiche

Questo gruppo comprende **piante selvatiche o coltivate**, caratterizzate da un **aroma caratteristico e persistente**. Le parti utilizzate in cucina possono essere **foglie**, **frutti**, **bacche**, **gemme**, **infiorescenze**, **radici**, **cortecce** e **semi**.

Nell'uso gastronomico è importante saper scegliere quali aromi utilizzare, quando aggiungerli alla preparazione e in che quantità, con l'obiettivo di creare un piatto armonico.
Alcune erbe hanno un aroma più intenso se vengono utilizzate fresche, per altre l'aroma non dura che poche ore, per questo conviene utilizzarle appena colte. Il momento in cui le erbe sviluppano al meglio il loro aroma è nel periodo che precede la fioritura.
Esiste la possibilità, per alcune, di poter essere conservate. L'**essiccazione** è il metodo più utilizzato e a questo scopo vanno raccolte prima della fioritura, fatte seccare in ambiente areato e conservate in recipienti a tenuta ermetica. Altre possono essere anche **surgelate** e utilizzate dopo scongelamento.
In commercio si trovano solitamente nella **forma essiccata o liofilizzata**, **surgelata**, oltre che **fresche** in certi periodi dell'anno.
Nel caso delle **spezie** invece, la possibilità di conservazione è ampia, specialmente quelle ancora da macinare, se conservate in contenitori ermetici, si mantengono integre anche per un anno.

In generale le erbe aromatiche vanno aggiunte **a fine cottura**, perché non perdano il loro profumo e non lascino un aroma troppo intenso che può virare all'amaro, incidendo negativamente sul sapore della preparazione. Il caratteristico **profumo** e **sapore**, nonché le eventuali **proprietà curative** di questi aromi, sono dovuti alla presenza di **oli essenziali**. Gli oli di queste piante sono contenuti in vescicole o piccole ghiandole che possono trovarsi nelle radici, nelle foglie, nei semi, nella corteccia, negli steli.
Gli oli essenziali sono costituiti da una **miscela complessa** di molecole di varia natura, la cui azione aromatica può risentire di fattori come la cottura, la conservazione e la miscelazione con altri aromi.

La famiglia delle erbe aromatiche e delle spezie è molto vasta; qui di seguito verranno elencate quelle di più frequente utilizzo in cucina.
Alloro (Laurus nobilis): si utilizzano le foglie di questo alberello sempre verde quando sono leggermente appassite. Conferiscono il loro aroma alle preparazioni solo dopo una prolungata cottura, ma vanno dosate con attenzione perché hanno un aroma molto intenso che può divenire amarognolo. Si usano secche per preparare arrosti, stufati e spezzatini di carne, entrano nella composizione del *bouquet garni*, nella preparazione di fondi, marinate, nella preparazione di agnello e capretto e sono un ingrediente tipico dei fegatelli di maiale allo spiedo.

Aneto (Anethum graveolens): ha un aroma che ricorda quello del finocchio e dell'anice. È molto utilizzato nei Paesi dell'Est per la preparazione di zuppe, salse, pesci. Se ne sconsiglia l'impiego combinato con aglio e con erba cipollina perché gli aromi mal si combinano tra loro. Non deve bollire perché perde gran parte delle sue proprietà aromatiche.

Basilico (Ocimum basilicum): erba aromatica per eccellenza nella cucina mediterranea. Per la sua delicatezza viene utilizzato soprattutto fresco, anche se in commercio lo si può trovare essiccato e surgelato, sebbene con questi sistemi di conservazione perda molto del suo profumo. Ne esistono **numerose varietà**; le più diffuse sono quattro: il *Napoletano*, con foglie larghe, profumo delicato e sentore di menta; il *Mammouth* dalle foglie giganti; il *Fine*, o basilico della Val Padana, con foglie molto piccole; il *Genovese*, che ha ottenuto la DOP nel 2005, si distingue per le foglie verde chiaro, di dimensione medio-piccola e aroma particolarmente delicato. È l'ingrediente principe del pesto alla genovese. Il basilico, in generale, entra nella preparazione di salse al pomodoro, si abbina a pesci cotti al burro e per profumare salse come la maionese. Ingrediente irrinunciabile della caprese, va sempre sminuzzato con le mani per evitare che a contatto con la lama metallica del coltello sviluppi sostanze che ne alterano il colore e l'aroma. Essendo termolabile, non sopporta cotture prolungate.

Cerfoglio (Anthriscus cerefolium): è una pianta selvatica, da consumarsi fresca, all'ultimo momento, per non perdere il suo aroma, e senza farla mai bollire. Ha un aroma delicato e dolciastro, con foglie che ricordano quelle del prezzemolo, ma più chiare. È una delle erbe fini, utilizzata per la preparazione della salsa olandese e della salsa bernese, per preparare burri composti, per aromatizzare minestre, pesci alla griglia, omelette, insalate.

Coriandolo (Coriandrum sativum): pianta a ciclo annuale, il cui uso in cucina è limitato alle foglie, che hanno un sapore agrodolce. Usato per aromatizzare marinate e zuppe.

Dragoncello (Artemisia dracunculus): pianta a cespuglio, con foglie dal sapore dolce e speziato, usate per aromatizzare burro, aceto, marinate, salse come la bernese, insalate e piatti della cucina classica. Utilizzato anche per la decorazione di piatti a base di uovo, carni e pesce. Il suo aroma è in sinergia con la presenza di aceto.

Erba cipollina (Allium schoenoprasum L.): ha foglie filiformi, tubolari, cave all'interno, con un leggero aroma agliaceo. È usata per insaporire minestre, zuppe, salse, patate e per la decorazione dei piatti, tagliata finemente con le forbici o lasciata in steli più lunghi. Dopo sbianchitura (sbollentare l'erba cipollina in acqua per qualche secondo così da ammorbidirla e poterla usare come piccolo laccio) è utilizzata come laccio per legare crespelle, rotolini di salmone e altre preparazioni.

Finocchio selvatico (Foeniculum volgare): erba spontanea in tutto il bacino del Mediterraneo, con foglie piumose e un caratteristico odore di anice e sapore dolciastro. I suoi semi vengono utilizzati per insaporire insaccati, nella preparazione delle porchette e per aromatizzare carni alla griglia, in particolare il maiale. Le foglie si usano per la preparazione della pasta con le sarde.

Maggiorana (Origanum majorana): appartenente alla famiglia dell'origano, ha un sapore più dolce e deciso dell'origano. Mantiene la sua aromaticità anche se essiccata. Usata nella preparazione di salse al pomodoro, umidi, minestre, brasati, omelette, farce.

Menta: ne esistono molte varietà, tra le quali la *Menta piperita*, la *menta comune*, la *spicata*, la *mentuccia*. La menta comune e la mentuccia sono le più usate in cucina perché hanno un sapore non troppo deciso. Le foglie si utilizzano per aromatizzare piselli al burro, pomodori, trippa e maiale. In Inghilterra è molto usata la salsa alla menta, per accompagnare l'agnello e il montone arrosto. La mentuccia è usata anche per preparare i carciofi alla romana e i funghi trifolati. La piperita è molto apprezzata per aromatizzare tè e tisane, gelati e sorbetti. Il mentolo, costituente principale del suo olio essenziale, è largamente usato nell'industria dei liquori e dei dolciumi.

Origano (Origanum vulgare): pianta cespugliosa con foglie molto piccole, ovali e ruvide. Aroma tipico della cucina mediterranea, ha un sapore piuttosto acre e intenso. Molto usato per profumare pizze, salse al pomodoro, insalate, melanzane, zucchine.

Prezzemolo (Petroselinum sativum): è probabilmente l'erba aromatica di più largo uso. Impiegata nella preparazione di fondi, salse, zuppe, legumi, pesce, carciofi. Tritato fresco è un elemento che ricorre spesso come decorazione. È uno degli ingredienti base della salsa verde che accompagna i bolliti. Si possono usare sia le foglie che gli steli: questi ultimi, ad esempio, nel brodo. Va aggiunto alle preparazioni all'ultimo momento perché non sopporta la cottura prolungata. Come elemento decorativo è molto usata la varietà di prezzemolo a foglia riccia.

Rosmarino (Rosmarinus officinalis): può venire utilizzato sia intero, in rametti, sia tritato, in questo ultimo caso solo le foglie. Dato il suo aroma forte, è usato per accompagnare carni saporite come il manzo, l'agnello, arrosti di carne in genere, grigliate, patate al forno, focacce.

Salvia (Salvia officinalis): ha foglie grigio-verdastre, lanceolate, rugose e pubescenti. Ha un odore forte e il sapore è amaro e leggermente piccante. Ingrediente tipico di alcune specialità regionali come i saltimbocca alla romana, gli uccelletti allo spiedo toscani, le melanzane marinate della cucina mantovana. In abbinamento al burro fuso è molto usata per condire paste fresche ripiene (ravioli, tortelli), per aromatizzare carni al forno, stufati, pesci alla griglia, fegato, selvaggina, patate al forno e nella cottura di fagioli e ceci. È ottima fritta.

Santoreggia (Satureja domestica): le foglie essiccate sono utilizzate per insaporire salsicce, ripieni e farce, salse, marinate, arrosti, minestre e alcune verdure come i cavoletti di Bruxelles, la verza, le fave. Ha un'azione sinergica con il vino: utilizzati insieme nella preparazione di una pietanza, danno un risultato molto armonico.

Timo (Thymus vulgaris): largamente usato in cucina, sia fresco che essiccato, per aromatizzare burri, risotti, salse, carni, pesci, brasati, stufati. Fa parte del *bouquet garni*.

Fines herbes: è un termine prelevato dalla gastronomia francese, per indicare un trito di erbe aromatiche fresche, nello specifico: prezzemolo, cerfoglio, dragoncello, erba cipollina, bilanciate in modo tale che l'aroma di una non prevalga sulle altre. Alla ricetta tradizionale possono essere aggiunte variazioni in funzione della pietanza e delle erbe locali.

Bouquet garni o mazzetto degli odori: è formato da più erbe aromatiche legate insieme tipo mazzolino, per irrobustire l'aroma e il profumo di certe preparazioni come brodi, salse, minestre, ecc. Il mazzetto classico è formato da gambi di prezzemolo, alloro, timo, il tutto avvolto in una foglia di porro. Questa formula può essere variata in funzione del tipo di vivanda e della tradizione regionale. Viene tolto a fine cottura e gettato.

Spezie

Anice (Pimpinella anisum): la parte utilizzata in cucina è il frutto, un piccolo chicco di forma ovoidale, di colore grigio-verde, molto aromatico per la sua ricchezza in anetolo. Non mancano gli impieghi in pasticceria e per il confezionamento di prodotti da forno come pani e biscotti; trova il suo spazio anche in confetteria e nell'industria dei liquori (Sambuca, Sassolino, Anisetta, Mistrà, Pastis e Pernod).
È particolarmente adatto per aromatizzare pesci e carne di maiale. Può essere la spezia adatta per preparare infusi o decotti, grazie alle sue proprietà sedative e calmanti.

Anice stellato (Illicium verum): i suoi frutti, di colore marrone-rossastro, contengono alte quantità di anetolo, da cui il nome anice. "Stellato" perché i frutti sono contenuti in involucri organizzati a raggiera, formando un fiore simile a una stella. È utilizzato in pasticceria, per la produzione di liquori e come decorazione.

Cannella (Cinnamomum zeylanicum, C. verum): è la corteccia essiccata e arrotolata di due specie di piante appartenenti alla famiglia delle Lauracee. Il *C. zeylanicum* è originario dello Sri Lanka, ma è presente anche in India e a Giava: da questo piccolo alberello, viene staccata la corteccia e asportata la sottile membrana, situata proprio sotto la corteccia. È questa parte a essere ricca di oli essenziali; viene lasciata essiccare al sole per un paio di giorni, quindi arrotolata a formare delle canne (da cui il nome cannella). La *C. Verum* è la cannella di Ceylon, detta anche cannella regina o vera, considerata la tipologia più pregiata, dato il suo aroma più dolce e intenso. Spesso viene confusa con la meno pregiata varietà cinese (*C. Aromaticum*), che si presenta di colore più scuro, porosità più evidente e aroma più aggressivo rispetto alla varietà di Ceylon. La cannella può essere acquistata in polvere o in bastoncini; ove possibile è da preferire la cannella intera, perché meno soggetta a sofisticazioni o contraffazioni di quella in polvere e anche per la sua maggiore conservabilità. È impiegata per insaporire piatti di riso, pesce, pollo e per molte ricette della cucina orientale. Quella in polvere è molto usata in pasticceria per la preparazione di torte, biscotti, marmellate e composte, nella lavorazione del cioccolato e nelle preparazioni con le mele, con le quali ha grande affinità aromatica. Per aromatizzare creme può essere aggiunta, sottoforma di bastoncino, al latte in ebollizione, tolto dal fuoco e lasciata in infusione per almeno un quarto d'ora, quindi asportata. Se utilizzata per aromatizzare sughi o salse, va aggiunta a fine cottura, perché una prolungata esposizione al calore può far sviluppare degli aromi amarognoli. Assieme al chiodo di garofano è l'elemento aromatico del vin brulé.

Cardamomo (Elettaria cardamomum): se ne utilizzano i frutti, tondeggianti e coriacei, di colore bruno-verde o bianco, che racchiudono numerosi semi bruni o grigiastri, dal sapore piccante. I semi sono utilizzati per aromatizzare salse e liquori, per insaporire carni, risotti, frutta cotta e bevande.

Chiodi di garofano (Eugenia caryophyllata): boccioli essiccati di una pianta originaria delle Molucche, ma ampiamente coltivata anche nelle Antille. A causa del loro aroma intenso, pungente e persistente, vanno usati con moderazione. Usati in cucina per profumare selvaggina, stufati, salse e marinate, frutta cotta, creme e dolci natalizi specie nel Nord Europa. Tradizionalmente infilati nella cipolla aromatizzano brodi, fondi, riso pilaf.

Cumino (Cuminum cyminum): pianta utilizzata per i suoi frutti simili a chicchi scuri e schiacciati. Hanno un profumo molto intenso e penetrante e un aroma caldo e piccante. Si usano per aromatizzare polpettoni, piatti a base di agnello e di pollo, pesci, insaccati, riso bollito, pane e dolci. Nel Nord Europa è molto apprezzato e spesso è presente nell'impasto del pane di segale. Da non confondere con il cumino dei prati o carvi (Carum carvi), usato per aromatizzare pane, dolci e formaggi, soprattutto nell'Europa centrale. È utilizzato nella preparazione di liquori come il *Kümmel* e la *Schnaps*.

Curcuma (Curcuma longa): pianta erbacea chiamata anche "zafferano delle Indie" o "zenzero giallo". Infatti il rizoma (la parte che si utilizza in cucina) ha un sapore molto piccante, quasi al pari dello zenzero, e un finale amarognolo. Dalla curcuma si estrae la curcumina, usata per colorare di giallo formaggi, prodotti di pasticceria e gelateria. Entra nella composizione del curry.

Ginepro (Juniperus communis): bacche tonde e carnose, di colore azzurro nerastro, dal sapore molto forte; le bacche fresche hanno un aroma più delicato rispetto alle stesse essiccate. Per esaltarne il sapore è bene schiacciarle al momento dell'utilizzo. È usato per aromatizzare carni, soprattutto selvaggina, maiale e cinghiale, composte di frutta, marinate, crauti e pesci. Le bacche sono anche usate per aromatizzare liquori come ad esempio il Gin, mentre il legno è bruciato per cuocere carne e pesce allo spiedo. In Italia la pianta è molto diffusa nelle zone boschive montane, preappenniniche e prealpine, la cui cucina tradizionale caratterizzata da preparazioni a base di capriolo, lepre, cinghiale e altra cacciagione, ricorre spesso all'uso di queste bacche. Il legno del ginepro è molto utilizzato per l'affumicatura di salumi tra cui lo speck, il prosciutto di Sauris, il prosciutto della Val Vigezzo e della Valdossola. Le bacche sono ampiamente impiegate nella norcineria per aromatizzare il sale o le salamoie con cui vengono conciati i pezzi di carne (violino della Valchiavenna, Slinzega, tarese del Valdarno, carne salada del Trentino).

Liquirizia (Glycyrrhiza glabra): in cucina si usano i suoi rizomi legnosi, in genere quelli più sottili, che vengono essiccati e commercializzati per il consumo diretto, sottoforma di bastoncini da masticare. Dalle radici viene estratto il succo di liquirizia, usato per confezionare pastiglie e caramelle. Si trova in commercio anche in confezioni di polvere verdastra. È usata in pasticceria, per gelati, creme, caramelle.

Noce moscata (Miristica fragrans): è il seme di una pianta originaria delle Molucche, ricco di essenze e dall'intensità quasi pungente. Il seme ovale, lungo 2-3 cm, ha colore marrone screziato di bruno ed è ricoperto da un sottile rivestimento che viene asportato e utilizzato per produrre il *Macis*. Per proteggerla dall'attacco degli insetti e per poterla conservare a lungo, la noce moscata viene trattata con una soluzione di calce, le cui tracce biancastre sono ben visibili. È in genere confezionata intera, in piccoli contenitori dotati di minigrattugie perché va grattugiata al momento dell'uso. Rientra in numerose preparazioni dolci e salate, per aromatizzare ripieni di carne e di magro, polpettoni, farce, salse, purè di patate, besciamella e altre preparazioni di pasticceria soprattutto a base di latte. Il *Macis* è la pellicola che avvolge il seme della noce moscata; ridotto in polvere ha un caratteristico colore chiaro, rosato o aranciato. Anch'esso utilizzato in cucina, possiede un aroma più delicato, ma più definito e fruttato, si impiega per aromatizzare aceti, per la concia di certi salumi e per preparazioni salate analoghe a quelle per cui si utilizza la noce moscata. È confezionato in polvere, quindi perde rapidamente il proprio profumo e la sua caratteristica fragranza.

Paprika: è una spezia ricavata dalla polpa macinata di alcune varietà di peperoni rossi essiccati. In commercio sono presenti diverse qualità di paprika in polvere, che si differenziano per il colore e per il sapore più o meno piccante: quella rosa o "dolce" dal sapore dolciastro e lievemente piccante, e quella forte o "speciale" dall'aroma più intenso e piccante. La paprika può essere aggiunta al momento della rosolatura, per piatti con preparazioni lunghe, oppure per pietanze più veloci può essere aggiunta anche all'ultimo minuto; le quantità da aggiungere sono in funzione della tipologia di paprika. È una spezia molto diffusa nel Centro Europa e in particolare in Ungheria, dove è essenziale per la preparazione del gulasch e di altre carni stufate.

Pepe (Piper nigrum): è considerata la spezia per eccellenza. Si ottiene da una pianta rampicante originaria dell'Indonesia, appartenente alla famiglia delle Piperacee e viene commercializzato in tre versioni, ossia verde, bianco e nero.

Il **pepe verde** è il frutto, detto drupa, raccolto acerbo: ha un sapore fine, delicato e leggermente acidulo e fresco, che lo rende adatto a profumare carni e pesci cucinati in modo semplice, alla griglia o al burro; può essere utilizzato in grani interi oppure leggermente pestato. In commercio si trova fresco – ma è rarissimo sui nostri mercati –, essiccato e soprattutto in salamoia, versione che però ne compromette parzialmente la fragranza originaria.

Il **pepe bianco** si ottiene dai frutti maturi, fatti macerare in acqua, quindi sgocciolati, essiccati e privati del pericarpo che li avvolge. Alla vista appaiono come granelli lisci e chiari, dal sapore meno pungente, ma più aromatico. Si usa per insaporire carni bianche, pesci e verdure. È in genere impiegato per aromatizzare salse bianche o altre preparazioni chiare perché non ne modifica il colore.

Il **pepe nero** è il frutto raccolto a metà della maturazione, lasciato essiccare al sole senza decorticarlo. Alla vista si presenta infatti nero con superficie rugosa. È la tipologia con sapore più spiccato e pungente. Utilizzato per minestre, zuppe, sughi, carni rosse, selvaggina, umidi, e in genere con le preparazioni più saporite. Può essere aggiunto alle marinate, nel brodo, nell'acqua di cottura dei fagioli o dei ceci; è pressoché onnipresente nelle miscele di spezie, erbe aromatiche e sale utilizzate per la concia dei salumi e come ingrediente degli insaccati. Poiché il pepe tende a perdere il suo profumo una volta macinato, è preferibile acquistarlo in grani e macinarlo al momento; in genere si aggiunge al termine della cottura o nel momento in cui si impiattano le prepa-

Cannella (Cinnamomum zeylanicum, C. verum): è la corteccia essiccata e arrotolata di due specie di piante appartenenti alla famiglia delle Lauracee. Il *C. zeylanicum* è originario dello Sri Lanka, ma è presente anche in India e a Giava: da questo piccolo alberello, viene staccata la corteccia e asportata la sottile membrana, situata proprio sotto la corteccia. È questa parte a essere ricca di oli essenziali; viene lasciata essiccare al sole per un paio di giorni, quindi arrotolata a formare delle canne (da cui il nome cannella). La *C. Verum* è la cannella di Ceylon, detta anche cannella regina o vera, considerata la tipologia più pregiata, dato il suo aroma più dolce e intenso. Spesso viene confusa con la meno pregiata varietà cinese (*C. Aromaticum*), che si presenta di colore più scuro, porosità più evidente e aroma più aggressivo rispetto alla varietà di Ceylon. La cannella può essere acquistata in polvere o in bastoncini; ove possibile è da preferire la cannella intera, perché meno soggetta a sofisticazioni o contraffazioni di quella in polvere e anche per la sua maggiore conservabilità. È impiegata per insaporire piatti di riso, pesce, pollo e per molte ricette della cucina orientale. Quella in polvere è molto usata in pasticceria per la preparazione di torte, biscotti, marmellate e composte, nella lavorazione del cioccolato e nelle preparazioni con le mele, con le quali ha grande affinità aromatica. Per aromatizzare creme può essere aggiunta, sottoforma di bastoncino, al latte in ebollizione, tolto dal fuoco e lasciata in infusione per almeno un quarto d'ora, quindi asportata. Se utilizzata per aromatizzare sughi o salse, va aggiunta a fine cottura, perché una prolungata esposizione al calore può far sviluppare degli aromi amarognoli. Assieme al chiodo di garofano è l'elemento aromatico del vin brulé.

Cardamomo (Elettaria cardamomum): se ne utilizzano i frutti, tondeggianti e coriacei, di colore bruno-verde o bianco, che racchiudono numerosi semi bruni o grigiastri, dal sapore piccante. I semi sono utilizzati per aromatizzare salse e liquori, per insaporire carni, risotti, frutta cotta e bevande.

Chiodi di garofano (Eugenia caryophyllata): boccioli essiccati di una pianta originaria delle Molucche, ma ampiamente coltivata anche nelle Antille. A causa del loro aroma intenso, pungente e persistente, vanno usati con moderazione. Usati in cucina per profumare selvaggina, stufati, salse e marinate, frutta cotta, creme e dolci natalizi specie nel Nord Europa. Tradizionalmente infilati nella cipolla aromatizzano brodi, fondi, riso pilaf.

Cumino (Cuminum cyminum): pianta utilizzata per i suoi frutti simili a chicchi scuri e schiacciati. Hanno un profumo molto intenso e penetrante e un aroma caldo e piccante. Si usano per aromatizzare polpettoni, piatti a base di agnello e di pollo, pesci, insaccati, riso bollito, pane e dolci. Nel Nord Europa è molto apprezzato e spesso è presente nell'impasto del pane di segale. Da non confondere con il cumino dei prati o carvi (Carum carvi), usato per aromatizzare pane, dolci e formaggi, soprattutto nell'Europa centrale. È utilizzato nella preparazione di liquori come il *Kümmel* e la *Schnaps*.

Curcuma (Curcuma longa): pianta erbacea chiamata anche "zafferano delle Indie" o "zenzero giallo". Infatti il rizoma (la parte che si utilizza in cucina) ha un sapore molto piccante, quasi al pari dello zenzero, e un finale amarognolo. Dalla curcuma si estrae la curcumina, usata per colorare di giallo formaggi, prodotti di pasticceria e gelateria. Entra nella composizione del curry.

Ginepro (Juniperus communis): bacche tonde e carnose, di colore azzurro nerastro, dal sapore molto forte; le bacche fresche hanno un aroma più delicato rispetto alle stesse essiccate. Per esaltarne il sapore è bene schiacciarle al momento dell'utilizzo. È usato per aromatizzare carni, soprattutto selvaggina, maiale e cinghiale, composte di frutta, marinate, crauti e pesci. Le bacche sono anche usate per aromatizzare liquori come ad esempio il Gin, mentre il legno è bruciato per cuocere carne e pesce allo spiedo. In Italia la pianta è molto diffusa nelle zone boschive montane, preappenniniche e prealpine, la cui cucina tradizionale caratterizzata da preparazioni a base di capriolo, lepre, cinghiale e altra cacciagione, ricorre spesso all'uso di queste bacche. Il legno del ginepro è molto utilizzato per l'affumicatura di salumi tra cui lo speck, il prosciutto di Sauris, il prosciutto della Val Vigezzo e della Valdossola. Le bacche sono ampiamente impiegate nella norcineria per aromatizzare il sale o le salamoie con cui vengono conciati i pezzi di carne (violino della Valchiavenna, Slinzega, tarese del Valdarno, carne salada del Trentino).

Liquirizia (Glycyrrhiza glabra): in cucina si usano i suoi rizomi legnosi, in genere quelli più sottili, che vengono essiccati e commercializzati per il consumo diretto, sottoforma di bastoncini da masticare. Dalle radici viene estratto il succo di liquirizia, usato per confezionare pastiglie e caramelle. Si trova in commercio anche in confezioni di polvere verdastra. È usata in pasticceria, per gelati, creme, caramelle.

Noce moscata (Miristica fragrans): è il seme di una pianta originaria delle Molucche, ricco di essenze e dall'intensità quasi pungente. Il seme ovale, lungo 2-3 cm, ha colore marrone screziato di bruno ed è ricoperto da un sottile rivestimento che viene asportato e utilizzato per produrre il *Macis*. Per proteggerla dall'attacco degli insetti e per poterla conservare a lungo, la noce moscata viene trattata con una soluzione di calce, le cui tracce biancastre sono ben visibili. È in genere confezionata intera, in piccoli contenitori dotati di minigrattugie perché va grattugiata al momento dell'uso. Rientra in numerose preparazioni dolci e salate, per aromatizzare ripieni di carne e di magro, polpettoni, farce, salse, purè di patate, besciamella e altre preparazioni di pasticceria soprattutto a base di latte. Il *Macis* è la pellicola che avvolge il seme della noce moscata; ridotto in polvere ha un caratteristico colore chiaro, rosato o aranciato. Anch'esso utilizzato in cucina, possiede un aroma più delicato, ma più definito e fruttato, si impiega per aromatizzare aceti, per la concia di certi salumi e per preparazioni salate analoghe a quelle per cui si utilizza la noce moscata. È confezionato in polvere, quindi perde rapidamente il proprio profumo e la sua caratteristica fragranza.

Paprika: è una spezia ricavata dalla polpa macinata di alcune varietà di peperoni rossi essiccati. In commercio sono presenti diverse qualità di paprika in polvere, che si differenziano per il colore e per il sapore più o meno piccante: quella rosa o "dolce" dal sapore dolciastro e lievemente piccante, e quella forte o "speciale" dall'aroma più intenso e piccante. La paprika può essere aggiunta al momento della rosolatura, per piatti con preparazioni lunghe, oppure per pietanze più veloci può essere aggiunta anche all'ultimo minuto; le quantità da aggiungere sono in funzione della tipologia di paprika. È una spezia molto diffusa nel Centro Europa e in particolare in Ungheria, dove è essenziale per la preparazione del gulasch e di altre carni stufate.

Pepe (Piper nigrum): è considerata la spezia per eccellenza. Si ottiene da una pianta rampicante originaria dell'Indonesia, appartenente alla famiglia delle Piperacee e viene commercializzato in tre versioni, ossia verde, bianco e nero.
Il **pepe verde** è il frutto, detto drupa, raccolto acerbo: ha un sapore fine, delicato e leggermente acidulo e fresco, che lo rende adatto a profumare carni e pesci cucinati in modo semplice, alla griglia o al burro; può essere utilizzato in grani interi oppure leggermente pestato. In commercio si trova fresco – ma è rarissimo sui nostri mercati –, essiccato e soprattutto in salamoia, versione che però ne compromette parzialmente la fragranza originaria.
Il **pepe bianco** si ottiene dai frutti maturi, fatti macerare in acqua, quindi sgocciolati, essiccati e privati del pericarpo che li avvolge. Alla vista appaiono come granelli lisci e chiari, dal sapore meno pungente, ma più aromatico. Si usa per insaporire carni bianche, pesci e verdure. È in genere impiegato per aromatizzare salse bianche o altre preparazioni chiare perché non ne modifica il colore.
Il **pepe nero** è il frutto raccolto a metà della maturazione, lasciato essiccare al sole senza decorticarlo. Alla vista si presenta infatti nero con superficie rugosa. È la tipologia con sapore più spiccato e pungente. Utilizzato per minestre, zuppe, sughi, carni rosse, selvaggina, umidi, e in genere con le preparazioni più saporite. Può essere aggiunto alle marinate, nel brodo, nell'acqua di cottura dei fagioli o dei ceci; è pressoché onnipresente nelle miscele di spezie, erbe aromatiche e sale utilizzate per la concia dei salumi e come ingrediente degli insaccati. Poiché il pepe tende a perdere il suo profumo una volta macinato, è preferibile acquistarlo in grani e macinarlo al momento; in genere si aggiunge al termine della cottura o nel momento in cui si impiattano le prepa-

razioni, perché la lunga cottura tende a fargli perdere parte del suo aroma.
Oltre al *Piper nigrum*, esistono altre varietà di pepe appartenenti alla famiglia delle Piperacee, tra cui il **pepe lungo**, originario dell'Indonesia, la cui forma, sebbene in dimensioni ridottissime, ricorda le pine degli abeti, e il **Cubebe**, prodotto in Indonesia e nello Sri Lanka. Quest'ultimo è poco piccante, ha sentori di resina, balsamici e freschi.
Con il termine pepe si indicano anche altre varietà di spezie, che in realtà non hanno niente a che vedere con il pepe vero. Ad esempio il **pepe di Szechuan**, originario della Cina e componente della miscela delle "Cinque Spezie": ha un aroma deciso, ricco di note agrumate, in particolare di limone, meno piccante del pepe vero e proprio, è utilizzato per profumare verdure, pesci, carni, preparazioni dolci e cioccolato. Tra gli altri "falsi": il **pepe di Tasmania**, caratterizzato da una piccantezza persistente e da sentori di frutti di bosco e il **pepe di Guinea**, che ricorda vagamente il cardamomo.

Peperoncino (Capsicum annum): pianta erbacea della famiglia delle Solanacee, originaria dell'America, poi dal XVI secolo esportata in Europa, Africa e Oriente. Nell'Europa Mediterranea ha trovato un habitat particolarmente favorevole, tanto che vi sono delle produzioni di peperoncino che vantano la denominazione di origine: dal **Peperone di Senise IGP**, prodotto in Basilicata e Calabria, ai **Pimientos de Piquillo** spagnoli, ai francesi **Piment d'Espelette**. Ne esistono tantissime varietà, diverse per forma del frutto e dimensioni (rotonda o allungata, più o meno lunga), colore (rosso, giallo, verde), grado di piccantezza (dalla varietà **Tabasco**, coltivata in Messico, con frutti piccoli e molto piccanti, alla varietà cubana **Habanero**, con frutti minuscoli ma piccantissimi). Da una varietà di peperoncino rosso si ricava il **pepe di cayenna**, messo in commercio macinato e spesso integrato con sale e altre spezie.
I peperoncini si possono consumare freschi o essiccati, interi o in polvere. Le parti più piccanti del frutto sono i semi che racchiude, ricchi in capsicina, sostanza responsabile del sapore piccante. In cucina entra nella preparazione di numerosi piatti come minestre, stufati, salse, pesce affumicato, ostriche e gamberi. Va utilizzato con moderazione poiché deve esaltare il sapore delle pietanze e non coprirlo o annullarlo a causa della sensazione di bruciore che può causare in bocca se usato in dosi massicce. Una parziale rosolatura in olio a fuoco basso, rende il sapore del peperoncino più forte e piccante. Esistono numerose salse a base di peperoncino, tra cui le più famose sono la **salsa tabasco**, che si ottiene lasciando la polpa del peperoncino a stagionare in barili di legno, per poi mescolarla con aceto distillato; la **salsa chili** messicana, nella quale la polpa del peperoncino viene mescolata ad aglio, aceto e amidi di cereali; la **salsa harissa** del Nord Africa.

Pepe rosa (Schinus terebinthifolius): è la bacca di un albero appartenente alla famiglia delle Anacardicee, originario del Sudamerica. Botanicamente non si tratta di un pepe, ma viene commercializzato utilizzando questo nome. Le bacche sono di colore rosa acceso, con aroma simile a quello del pepe, ma più tenue e gradevolmente aromatico. In commercio è reperibile in forma essiccata oppure in salamoia.

Zafferano (Crocus sativus): pianta erbacea originaria dell'Asia Minore. Lo zafferano si ricava dagli stimmi essiccati del fiore di Croco e ha un costo piuttosto alto perché la resa per fiore è bassissima. Tuttavia, il suo aroma pungente e amarognolo è così forte che ne bastano piccolissime quantità per aromatizzare e colorare una preparazione. Date queste sue caratteristiche, va dosato con attenzione e non mescolato ad altre spezie o erbe aromatiche. Si trova in commercio in polvere, da sciogliere in poco liquido prima di unirlo alla preparazione, o in stimmi essiccati e sono questi ultimi i più pregiati. In cucina è utilizzato per risotti, come il classico italiano "risotto alla milanese", zuppe di pesce, salse, sughi con ortaggi e per la paella.

Zenzero (Zingiber officinalis): pianta perenne originaria dell'Asia Meridionale, ma coltivata anche in altre regioni a clima tropicale e temperato. La parte utilizzata in cucina è il rizoma, essiccato e messo in commercio in polvere oppure fresco da grattugiare al momento. Ha un sapore molto forte, pungente, aspro e piccante, ma allo stesso tempo fresco. Lo zenzero fresco è da preferirsi perché mantiene intatti i suoi numerosi principi benefici e l'aroma; se utilizzato in polvere, va aggiunto alla preparazione verso la fine della cottura. L'uso antichissimo dello zenzero in cucina è dovuto anche alle sue proprietà antisettiche e alla capacità di proteggere i grassi dall'ossidazione. Ad esempio, se aggiunto a carne o pesce, oltre ad aromatizzarli, ne garantisce una maggiore sicurezza igienica, mentre se aggiunto a salse o bevande fermentate ne prolunga la conservabilità. Il suo sapore si sposa bene con pollame, pesci, carni, piatti orientali, sottaceti, dolci ed è ideale per aromatizzare bevande come il Ginger o la birra inglese.

Spezie assortite

Curry: è una miscela di spezie seccate e ridotte in polvere, originaria dell'India, e costituisce la base e il condimento di molte salse e piatti della cucina orientale. Le miscele di curry possono avere ingredienti diversi; una delle più conosciute è il **garham masala** indiano. Tra gli ingredienti più frequentemente utilizzati: **cardamomo**, **coriandolo**, **cumino**, **curcuma** (la responsabile del colore giallo di certe miscele), **pepe**, **zenzero**, **macis**, **noce moscata**.

Cinque spezie: miscela tipica della cucina cinese, composta da spezie dal sapore dolciastro e dall'aroma deciso. Una delle formule più utilizzate è composta da anice stellato, semi di finocchio, cannella, chiodi di garofano e pepe bianco. Le cinque spezie possono venire utilizzate per aromatizzare piatti importanti come l'anatra e il vitello.

L'ARTE DI PRESENTARE

Presentare in tavola gli antipasti caldi

Nella preparazione di questo tipo di portate è da preferire la **monoporzione**: questo consente a noi che conosciamo l'intero menu, di valutare al meglio e stabilire in precedenza la giusta quantità di pietanza da servire.

Servire preparazioni come i timballi e gli sformati nel vassoio e poi procedere a suddividerli in tavola, cercando di ottenere piccole porzioni, spesso può rivelarsi un'impresa ardua; si rischia di ottenere fette poco nette, che si sciupano quando le si adagiano nel piatto: insomma, una bella preparazione può rischiare di rovinarsi. Pensiamo a come si può ridurre un meraviglioso soufflé se tentiamo di tagliarlo a fette! L'uso di **stampini monodose**, numerosissimi in commercio e diversi per forma, dimensioni, colore, materiali, può ovviare a questo tipo di inconveniente.

Al gruppo degli antipasti caldi appartengono preparazioni molto eterogenee, talune altamente scenografiche e di impatto, come **timballi**, **sformati**, **soufflé**, **torte salate**, che non richiedono particolari decorazioni per risultare invitanti o colpire l'occhio. Se si opta per servire queste specialità in versione monodose, i piatti possono essere guarniti con salse tiepide o fredde, creme di verdura, verdure spadellate.

Anche gli **antipasti a base di pasta sfoglia** sono di per sé molto coreografici, quindi non è necessario ricorrere a decorazioni particolarmente ricche o complesse. Ad esempio, per i **vol-au-vent** si possono apporre piccoli elementi sopra il ripieno, come gherigli di noce o altra frutta secca, una foglia di prezze-

molo quando sono serviti freddi, fili di aneto o finocchio selvatico, molto adatti nel caso di farce a base di salmone, gamberetti, fettine di verdure intagliate, sia cotte che crude, e ogni altro elemento che la nostra fantasia ci suggerisce, a patto che abbia una qualche attinenza con il contenuto. Per altri formati a base di sfoglia, come le **gelosie** o le **sfogliate**, le decorazioni possono essere realizzate con ritagli di pasta e applicate direttamente sul guscio di sfoglia, come cuori, stelle, fiorellini e altre forme.

I **cornetti di sfoglia**, ad esempio ripieni di crema di funghi o mousse di zucchine, possono essere accompagnati dagli stessi funghi presenti nella farcia, ma lasciati interi o a fettine, saltati in padella, oppure nell'altro caso con zucchine al funghetto.
La **disposizione** stessa di queste piccole sfoglie all'interno del vassoio, può rappresentare una soluzione decorativa di forte impatto, ad esempio alternando file di vol-au-vent con ripieni di colore diverso o alternadoli con salatini all'italiana o cornetti, in modo da creare dei giochi di linee e forme.

Infine, gli **antipasti fritti**: possono essere semplicemente serviti su piatti o vassoi con un foglio di carta da fritto, o altrimenti decorati con julienne di verdure fritte quali porro, carote, bucce di melanzana o di pomodoro. Le **crocchette**, così come le **frittelle**, possono essere accompagnate da salsine fredde a base di formaggio, limone, aceto, oppure infilzate in stecchini di legno tipo spiedino o, come le sfoglie, basterà posizionarle in un bel vassoio, disposte in cerchi concentrici o in file, alternando crocchette e frittelle o crocchette diverse per forma o impanatura.

Come si organizza un menu

Per menu si intende la lista delle pietanze servite in un pasto; pertanto il menu non è soltanto quello del ristorante, ma ogni giorno a casa ne costruiamo uno, magari senza farci caso, semplicemente preparando un primo, un secondo piatto e un contorno. La cosa diventa studiata se si tratta di un'occasione particolare. In questo caso c'è un **galateo della tavola**, ovvero una serie di regole, o perlomeno di indicazioni, che possono aiutarci nella stesura di un menu; qui di seguito ne riportiamo alcune.
Occorre **valutare il tipo di ospiti** che siederanno alla tavola. Sarà più semplice se ne conosciamo i gusti, altrimenti possiamo affidarci all'intuito, valutandone l'età, le abitudini, i luoghi che frequentano. Nel caso in cui dovessero esserci tra gli ospiti persone che non abbiamo mai visto, optiamo per un menu con pietanze e con struttura classiche, avremo così maggiore possibilità di accontentare tutti. Teniamo sempre conto delle nostre **capacità**, non solo manuali, ma anche in termini di attrezzatura e spazio che abbiamo a disposizione.

Scegliamo sempre delle **pietanze che si possono preparare e servire al meglio**, cercando di evitare sia lunghe attese tra una portata e l'altra, sia il caso contrario, cioè che più preparazioni si trovino pronte nello stesso momento, correndo il rischio che una di esse passi di cottura o si raffreddi. Ad esempio, se siamo soli a operare in cucina, potrebbe essere difficile servire un antipasto a base di ingredienti fritti, tipologia di cottura che richiede una continua assistenza, facendolo seguire in tempo rapido da un risotto, che ugualmente necessita di una quasi continua sorveglianza.

Nello scegliere gli **ingredienti** cerchiamo sempre di preferire quelli che la stagione ci offre. La **stagionalità** non riguarda soltanto frutta e verdura, ma anche il pesce e certi formaggi. Questo ci permetterà di acquistare prodotti al meglio delle loro caratteristiche organolettiche e soprattutto all'apice delle loro potenzialità aromatiche. Un buon piatto deve infatti partire da ingredienti qualitativamente alti; detto in altri termini, la **qualità di un alimento** è determinante per la riuscita di una preparazione. Se ad esempio decidiamo di cucinare degli asparagi in inverno e magari ricorriamo a un prodotto surgelato, otterremo un piatto molto meno profumato, che per non risultare insapore, dovrà essere corretto e insaporito con altri ingredienti: alla fine si percepirà ben poco del sapore dell'asparago, da cui l'inutilità dell'averlo cucinato. Non solo. Acquistare prodotti nella loro stagione naturale ci consente anche un notevole risparmio, data l'abbondanza dell'offerta di prodotto che provoca un ribasso nel loro prezzo.
La **stagione** non solo ci suggerisce quali ingredienti usare, ma anche quali **preparazioni** prediligere. Ad esempio, in estate saranno da preferire cibi freschi, ricchi di liquidi, leggeri, come verdura, pesce, crostacei, carni bianche, formaggi freschi, frutta, gelati e semifreddi; mentre in inverno si potranno scegliere pietanze più ricche, sostanziose e caloriche come polente, fondute, timballi, carni con intingoli, patate, formaggi stagionati, agrumi, dolci lievitati o con frutta secca.

La **semplicità** è una carta vincente in un menu e non è da considerarsi indice di poca cura o poca attenzione o povertà di contenuto. Meglio ridurre il numero di portate anziché aumentarlo a dismisura: stomaci e palati saranno sempre più stanchi per apprezzare le troppe preparazioni che si susseguono; pertanto, scegliamo un giusto numero di portate ben eseguite e che ben si accostino tra loro. In genere tendiamo a inserire in uno stesso menu tutte quelle preparazioni in cui ci sentiamo più ferrati, quelle che meglio ci riescono, ma non è sempre detto che queste si armonizzino l'una con l'altra. Le preparazioni saranno sicuramente tutte ben fatte, ma l'insieme risulterà assai slegato.
Alcune osservazioni più tecniche riguardano la scelta degli ingredienti e i tipi di cottura. All'interno di uno stesso menu è buona regola **evitare la ripetizione degli ingredienti** nelle diverse portate, a meno che non si tratti di pranzi o cene a tema. Caso a parte è rappresentato dai funghi e dai tartufi, che invece possono rientrare in più pietanze, dato l'alto valore gastronomico a loro riconosciuto.

Le stesse considerazioni valgono per le **cotture degli alimenti**; il metodo di cottura dovrebbe variare di piatto in piatto: se come antipasto si propongono delle verdure al vapore servite con salse a base di maionese, evitiamo di proporre un secondo piatto di pesce al vapore accompagnato, ad esempio, da una salsa aïoli a base di aglio e olio.
Tecnicamente, un menu può appartenere a due tipologie: il **menu classico** e il **menu per contrapposizione o alternanza.**
Il primo tipo prevede una serie di pietanze che si susseguono con **sapori in crescendo**, dal più delicato al più intenso. Un esempio: ostriche al naturale, insalata tiepida di polpo, primo piatto con ragù di mare, orata al cartoccio, tonno alla ghiotta, bavarese ai lamponi.
Chiaramente più alti partiamo con l'intensità del sapore della prima portata, più velocemente raggiungeremo l'apice della sapidità e più corto risulterà il menu; ad esempio: terrina di selvaggina, pappardelle al cinghiale, lepre in salmì, dariole al cioccolato e salsa inglese.
Il menu per contrapposizione prevede invece l'**alternanza di pietanze dalle caratteristiche opposte**. In questo caso si può optare per servire un piatto delicato dopo un piatto più saporito, se questo ha un sapore equilibrante; ad esempio si può far seguire a un piatto molto grasso e quindi molto morbido una preparazione caratterizzata dall'acidità, che tende a ripulire la bocca e riequilibrarla apportando una sensazione di freschezza grazie alla componente acida. Ad esempio: insalata di arance, finocchio e basilico, gnocchi alla parigina con salsa Mornay, anguilla in carpione, baccalà fritto, sorbetto al lime. Con questa tipologia, proprio giocando su questa alternanza, si possono costruire menu più lunghi rispetto al menu in crescendo di sapore. Occhio però sempre a non strafare per non saziare gli ospiti a metà della cena.

Chef in cattedra

le ricette

PASTICCIO DI GAMBERI ROSSI IN CROSTA CON PASSATA DI ZUCCA E RICOTTA DI BUFALA

Antonio Dipino
LA CARAVELLA
VIA MATTEO CAMERA 12, AMALFI (SA)

Pasticcio di gamberi rossi in crosta con passata di zucca e ricotta di bufala

Ricetta dal sapore autunnale, in cui il pasticcio croccante si accosta con garbo alla cremosità della zucca e della ricotta.

Difficoltà: media
Preparazione: 40 minuti più il riposo della pastella e il raffreddamento del pasticcio
Cottura: 45 minuti (inclusi 20 minuti per la cottura della zucca)
Vino: Costa d'Amalfi Furore DOC (Campania)

Ingredienti per 4 persone
1 kg di gamberi rossi freschissimi
500 g di zucca rossa
4 ricottine monoporzione di bufala da 70 g circa
30 g di panna fresca
30 g di amido di mais
20 g di pistacchi freschi sgusciati
l'albume di 1 uovo
olio extravergine di oliva
olio per frittura
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo tritato
un quarto di peperoncino
1 ciuffo di basilico
sale
pepe bianco di mulinello

Pastella
100 g di latte
50 g di farina
1 uovo
5 g di lievito di birra
sale
pepe bianco

1

2

3

4

Pastella

- Versare il latte in una ciotola e mescolare col lievito e l'uovo intero; aggiungere la farina e aggiustare di sapore con sale e pepe.
- Amalgamare il tutto con cura, evitando di formare grumi, quindi lasciare riposare in frigorifero per 4-5 ore (foto 1).
- Sgusciare i gamberi, metterli nel frullatore con la panna fresca, l'amido di mais, sale e pepe, un filo d'olio extravergine di oliva e l'albume di un uovo. Frullare il tutto e alla fine aggiungere i pistacchi interi (foto 2).
- Disporre il pasticcio ottenuto su un foglio di pellicola trasparente e arrotolarlo, avendo poi l'accortezza di bucare il preparato con uno stuzzicadenti. Avvolgere quindi in un foglio di carta alluminio (foto 3).
- Ripetere il procedimento creando un secondo strato di pellicola e di carta alluminio; chiudere bene i lati, deporre il pacchetto in una pentola con acqua bollente salata e cuocere per 40 minuti (foto 4).
- Far raffreddare e metterlo in frigorifero.
- Per la passata di zucca versare un filo d'olio in una padella e farlo riscaldare. Aggiungere quindi lo spicchio d'aglio schiacciato, il peperoncino, il prezzemolo tritato e la zucca tagliata a pezzetti.
- A metà cottura aggiungere un mestolo di acqua tiepida e lasciare cuocere per circa 20 minuti; una volta tolto dal fuoco, attendere che il tutto diventi tiepido e quindi frullare (foto 5).
- Eliminare la carta alluminio e la pellicola dal rotolo del pasticcio di gamberi e tagliarlo a fette rotonde (foto 6).
- Passare le fette nella pastella e friggere in olio ben caldo per 5 minuti (foto 7).
- Comporre infine il piatto adagiando su un letto di passata di zucca una fetta di pasticcio in crosta. A lato disporre la ricotta di bufala sformata o a quenelle[1] e guarnire con un ciuffo di basilico (foto 8).
- Condire con olio extravergine di oliva e pepe bianco di mulinello.

Per la realizzazione di questo piatto è importante il gioco di temperature: il pasticcio è caldo, la passata tiepida e la ricotta fredda.

[1] **Quenelle**: impasto dalla forma oblunga.

5

6

7

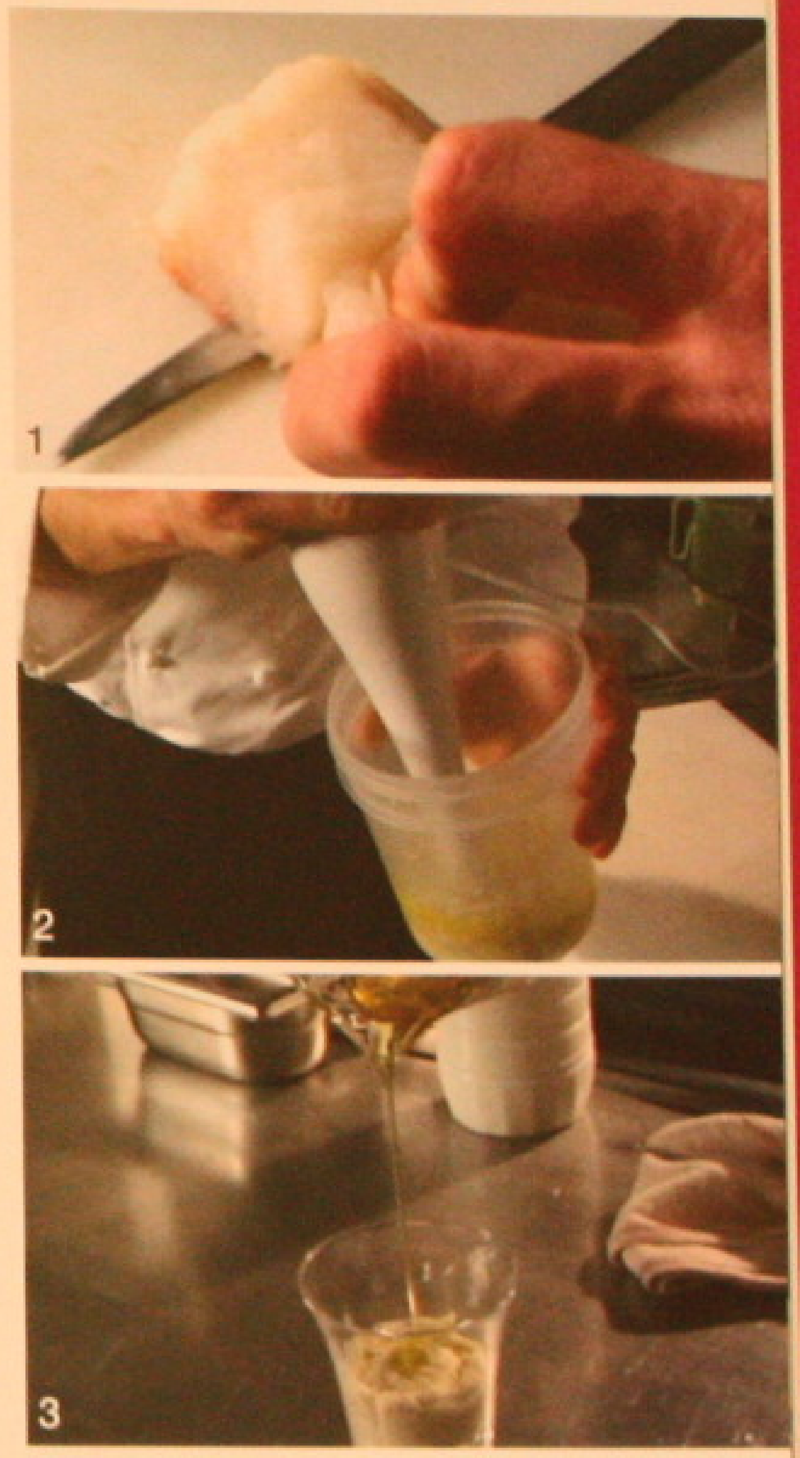
8

CAPPUCCINO DI BACCALÀ

Adriano Baldassarre

IL TORDO MATTO

PIAZZA SAN MARTINO 8, ZAGAROLO (ROMA)



Cappuccino di baccalà

Ricetta semplice e sfiziosa, dove l'accostamento verticale degli ingredienti consente di assaporare al meglio il loro diverso grado di sapidità.

Difficoltà: facile
Preparazione: 30 minuti
Cottura: 35 minuti
Vino: Collio Sauvignon DOC (Friuli)

Ingredienti per 4 persone
150 g di baccalà
150 g di patate
50 g di latte
150 g di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di bottarga di tonno
sale

- Lavare bene le patate e lessarle con la buccia in un litro d'acqua salata, poi scolarle, spellarle e metterle in una casseruola, al fuoco, aggiungendovi il latte.
- Portare il tutto a ebollizione e quindi frullare amalgamando con il mixer a immersione.
- Spinare e spellare accuratamente il baccalà (foto 1).
- Pesarlo e immergerlo in una casseruola contenente una quantità di acqua pari al suo peso. Portare a ebollizione e lasciare cuocere per 3 minuti.
- Scolare il baccalà e collocarlo in un contenitore, aggiungere una quantità di olio extravergine di oliva pari al peso del baccalà e, sempre con il frullatore a immersione, mantecare bene il tutto (foto 2).
- In un bicchiere trasparente adagiare sul fondo un primo strato di baccalà mantecato, quindi creare uno strato intermedio di olio extravergine e uno strato finale di crema di patate (foto 3).
- Terminare la preparazione grattugiando la bottarga di tonno sulla superficie del "cappuccino".

UOVO AFFRITTELLATO DETTO "IL SUPERBO"

Fabio Picchi

IL CIBREO

VIA ANDREA DEL VERROCCHIO 8/R, FIRENZE

Uovo affrittellato detto "Il superbo"

Piatto tipicamente da seconda portata qui trasformato in uno sfizioso antipasto dove l'uovo non è più protagonista assoluto.

Difficoltà: facile
Preparazione: 5 minuti
Cottura: 5 minuti
Vino: Vernaccia di San Gimignano DOCG (Toscana)

Ingredienti per persona

2 uova
5 g di burro
20 g di olio extravergine di oliva
20 g di parmigiano grattugiato grosso
1 spicchio d'aglio
1 pizzico di noce moscata
2 fette di pane
sale
pepe

1

2

3

- Separare i tuorli dagli albumi.
- In una padellina antiaderente soffriggere a fuoco moderato l'olio, il burro e lo spicchio d'aglio, finché quest'ultimo assume un tenue color oro (foto 1).
- Versare prima gli albumi per farli diventare croccanti, quindi aggiungere i tuorli delle uova.
- Condire con noce moscata, sale e abbondante pepe (foto 2).
- Togliere la padella dal fuoco e aggiungere immediatamente il parmigiano grattugiato (foto 3).
- Accompagnare con due fette di pane e servire caldo.

SFORMATO DI ASPARAGI SU SALSA DI MORTADELLA

Teresa Buongiorno
OSTERIA GIÀ SOTTO L'ARCO
CORSO VITTORIO EMANUELE II 7,
CAROVIGNO (BR)

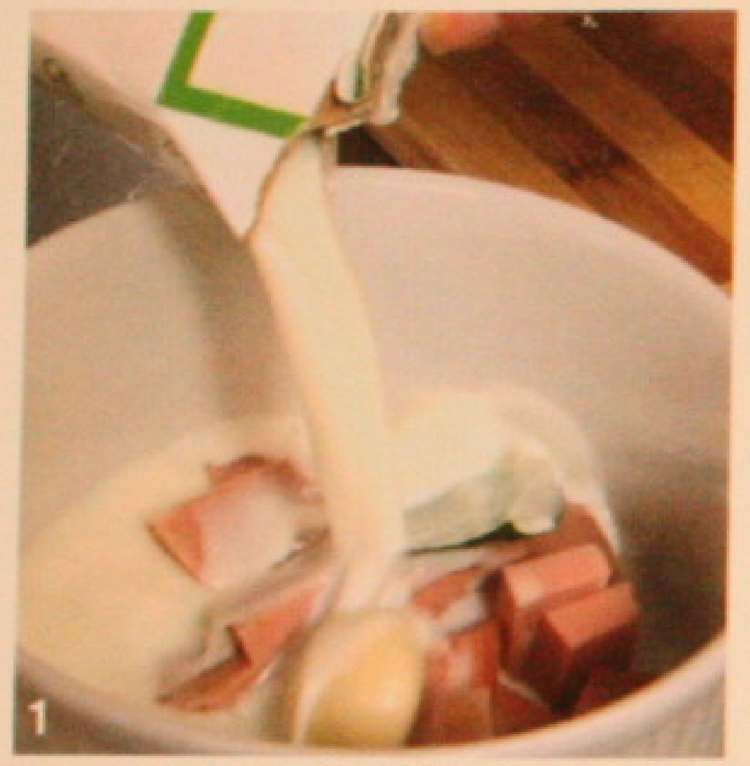
Sformato di asparagi su salsa di mortadella

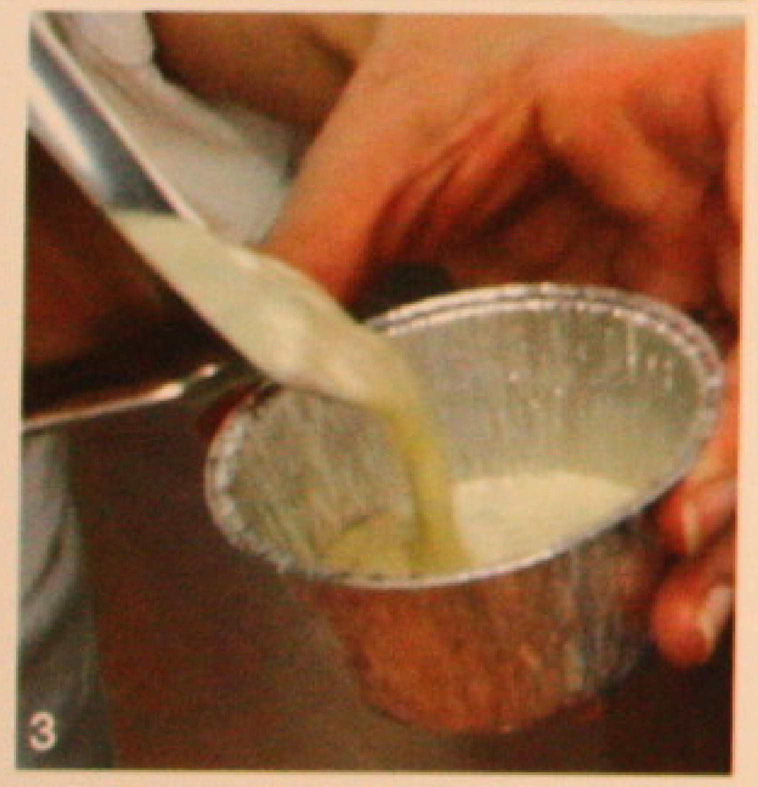
Piatto primaverile, in cui il gusto amarognolo e asciutto degli asparagi si smorza nella delicatezza della salsa di mortadella.

Difficoltà: media
Preparazione: 30 minuti più il riposo della salsa (24 ore)
Cottura: 20 minuti
Vino: Castel Del Monte Bombino Bianco DOC (Puglia)

Ingredienti per 4 persone
200 g di asparagi selvatici (o coltivati)
2 dl di panna da cucina fresca
2 uova
20 g di parmigiano reggiano grattugiato
1 ciuffo di spaghetti di riso
1 spicchio d'aglio
olio extravergine di oliva
olio per frittura
sale
pepe bianco

Salsa di mortadella
200 g di mortadella
3 dl di latte
1 spicchio d'aglio
1 foglia di alloro





Preparazione preliminare (da eseguire la sera prima dell'utilizzo)

- Tagliare la mortadella a tocchetti, metterla a macerare in una ciotola insieme al latte, all'aglio intero e alla foglia di alloro (foto 1).
- Lasciare riposare tutta la notte.

- Pulire gli asparagi e metterli a sbollentare in acqua salata, quindi saltarli in una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio intero. Aggiustare di sapore con sale e pepe e lasciare raffreddare (foto 2).
- Togliere lo spicchio d'aglio e lasciare da parte qualche asparago per la decorazione; frullare nel mixer gli asparagi rimanenti con le due uova, il parmigiano, la panna, il sale e il pepe.
- Distribuire il preparato in 4 formine di alluminio ben oliate e cuocere a bagnomaria in forno già caldo a 160°C per 15 minuti (foto 3).
- Per far sciogliere il grasso, scaldare la mortadella già macerata insieme al latte, senza però portare a ebollizione (foto 4).
- Togliere la foglia di alloro e lo spicchio d'aglio, quindi frullare nel mixer.
- Friggere gli spaghetti di riso in una padella con olio caldo.
- Disporre in un piatto caldo da portata una base di crema di mortadella e al centro lo sformato di asparagi (foto 5).
- Decorare con la nuvola di spaghetti di riso e, a piacere, con un mazzetto di asparagi legati con un filo di erba cipollina.
- Condire con un filo di olio extravergine e servire ben caldo.

PATÉ DI FEGATINI CON PANE NATURALE, ACCIUGA E CIPOLLA ARROSTITA AL BALSAMICO

Enrico Bartolini
LE ROBINIE
LOCALITÀ CA' D'AGOSTO,
MONTESCANO (PV)

Paté di fegatini con pane naturale, acciuga e cipolla arrostita al balsamico

Ricetta classica della tradizione culinaria toscana, arricchita da un elegante contrasto di sapori: l'acciuga salata, la cipolla dolce e l'aceto balsamico.

Difficoltà: facile
Preparazione: 60 minuti più la marinatura dei fegatini e dei filetti di acciuga (inclusi 20 minuti per la cottura dei fegatini)
Cottura: 60 minuti
Vino: Oltrepo' Pavese DOCG Metodo Classico Millesimato (Lombardia)

Ingredienti per 4 persone
350 g di fegatini di pollo ruspante
150 g di cuori di pollo ruspante
240 g di marsala
150 g di burro
6 fette di pane naturale molto sottili
4 filetti di acciuga sotto sale
4 cipolle rosse piccole
1 scalogno
240 g circa di sale grosso
3 grani di pepe nero
2 foglie di alloro
3 foglie di salvia
1 rametto di rosmarino
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine di oliva
aceto balsamico tradizionale
2 spicchi di aglio
finocchietto
germogli di dragoncello
elicriso
timo
sale

1

2

3

4

Preparazione preliminare

- Pulire bene i fegatini e i cuori di pollo dal sangue in eccesso e dalla membrana che li avvolge, lavarli e farli marinare almeno tre ore in 200 g di marsala con l'alloro e i tre grani di pepe nero.
- Dissalare i filetti di acciuga, tagliarli in sottili listarelle e lasciarli per qualche ora in una marinata di olio extravergine di oliva, prezzemolo e aglio tritati (foto 1).
- Essiccare le fettine di pane in forno a 80°C per 10 minuti.
- Appoggiare le cipolle con la buccia su uno strato di sale grosso e cuocere in forno per 60 minuti a 160°C (foto 2).

- Preparare il fondo di cottura collocando lo scalogno finemente tritato in una padella con una noce di burro chiarificato[1]; lasciare rosolare aggiungendo l'alloro, la punta del rosmarino e la salvia (foto 3).
- Non appena lo scalogno inizierà a imbiondire, aggiungere i fegatini rosolandoli rapidamente da entrambe le parti a fuoco alto. Aggiustare di sale a fine rosolatura.
- Dopo aver tolto la padella dal fornello, aggiungere 40 g di marsala e quindi riprendere la cottura per circa 20 minuti, lasciando ridurre completamente (foto 4).
- A cottura ultimata, frullare i fegatini, passare al setaccio la crema così ottenuta e lasciare raffreddare in una casseruola (foto 5).
- Utilizzando la frusta, montare il paté con una noce di burro e aggiustare di sapore con un pizzico di sale e un goccio di marsala.
- Una volta private della loro buccia, tagliare le cipolle a metà ed estrarne il "cuore", cioè la parte centrale. Mondare i "cuori" di cipolla dalla membrana che li avvolge (foto 6).
- Scolare dall'olio in eccesso i filetti di acciuga appoggiandoli su un foglio di carta da cucina.
- In un piatto piano versare una goccia di aceto balsamico tradizionale, adagiarvi sopra il "cuore" di una cipolla e versarvi sopra una seconda goccia di balsamico (foto 7).
- Disporre nel piatto due listarelle di acciuga un po' distanti tra loro.
- Con l'aiuto di due cucchiai formare delle quenelle[2] di paté e adagiarle al centro del piatto l'una accanto all'altra. Intervallare le quenelle di paté con i crostini di pane posti in verticale (foto 8).
- Completare la preparazione del piatto guarnendo con le erbe aromatiche fresche: finocchietto, germogli di dragoncello, elicriso[3] e timo.
- Aggiungere un filo di olio extravergine di oliva e servire.

5

6

7

8

[1] **Burro chiarificato**: burro che si ottiene dopo una lavorazione che lo depura dalla caseina e dall'acqua riducendolo alla sola sostanza grassa. Dopo questa lavorazione il burro è molto più resistente alle alte temperature.
[2] **Quenelle**: impasto dalla forma oblunga.
[3] **Elicriso**: le foglie dell'elicriso forniscono un aroma di curry.

MILLEFOGLIE DI COTECHINO E ZUCCA CON CREMA DI PATATE

Gianni D'Amato

IL RIGOLETTO

PIAZZA MARTIRI 29, REGGIOLO (RE)

Millefoglie di cotechino e zucca con crema di patate

Piatto ideale per la stagione fredda, dove il gusto corposo del cotechino si armonizza con la dolcezza cremosa degli ortaggi.

Difficoltà: media
Preparazione: 40 minuti più il raffreddamento del cotechino
Cottura: 3 ore
Vino: Lambrusco Grasparossa

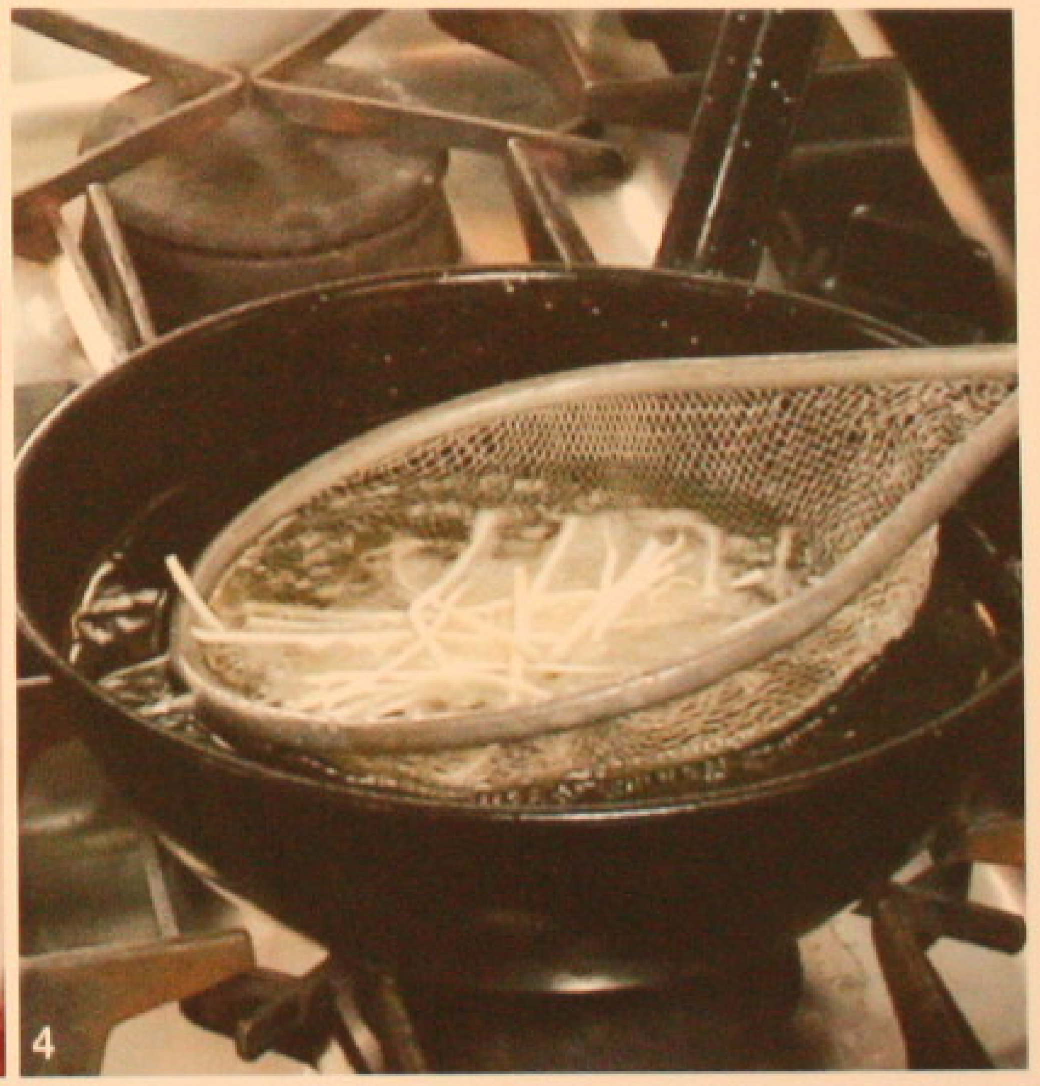
Ingredienti per 4 persone
1 cotechino fresco da 1 kg
2 patate tagliate a fettine
300 g di brodo di carne
30 g di porro tritato
100 g di polpa di zucca
60 g di parmigiano reggiano grattugiato
40 g di mostarda di zucca (non troppo piccante)
5-6 amaretti
4 fette di sedano rapa tagliato a julienne
aceto balsamico tradizionale
olio extravergine di oliva
olio di semi di girasole
alcune foglie di basilico
1 rametto di maggiorana
1 rametto di timo
1 pizzico di noce moscata
farina
sale
pepe bianco

1

- Cuocere il cotechino per tre ore e lasciarlo raffreddare.
- Cuocere la polpa di zucca a vapore per 20 minuti.
- Per la crema di patate, rosolare nell'olio di oliva il porro tritato, il basilico, la maggiorana e il timo. Unire le patate già tagliate, un pizzico di pepe e cuocere mescolando per 3-4 minuti (foto 1).
- Aggiungere il brodo di carne, salare e cuocere ancora per circa 10 minuti. Togliere infine le erbe e con il frullatore a immersione frullare fino a ottenere una crema piuttosto densa.
- Preparare l'impasto per la farcitura frullando la polpa di zucca con gli amaretti sbriciolati, la mostarda di zucca, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e di pepe e una grattugiata di noce moscata (foto 2).
- Tagliare il cotechino a fette sottili e formare il millefoglie alternando le fette di cotechino con la farcia di zucca (comporre cinque strati per ciascun millefoglie) (foto 3).
- Cuocere i millefoglie a vapore per 5 minuti.
- Nel frattempo, infarinare leggermente la julienne di sedano rapa e friggerla in olio di semi di girasole; insaporire la frittura con sale e pepe (foto 4).
- Versare nel piatto una base di crema di patate e adagiarvi sopra uno o due millefoglie di cotechino.
- Guarnire il piatto con aceto balsamico tradizionale e decorare con il sedano rapa prima di servire.

2

3



4

Chef ACADEMY

Piano dell'opera

1. Antipasti freddi
2. Antipasti caldi
3. Primi piatti di pasta secca
4. Primi piatti di pasta fresca
5. Gnocchi e paste ripiene
6. Riso, farro, orzo e polenta
7. Zuppe e minestre
8. Pane, pizze, torte salate
9. Pesci di mare
10. Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce
11. Carni bianche
12. Carni rosse e selvaggina
13. Verdure e contorni
14. Dolci lievitati, torte e crostate
15. Dolci al cucchiaio, semifreddi, gelati
16. Piccola pasticceria e cioccolato

IN QUESTO NUMERO

2. Antipasti caldi

DVD 1 — SCUOLA DI CUCINA

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE

[illegible]

RICETTE

[illegible]

STRUMENTI

[illegible]

MATERIA PRIMA

[illegible]

DVD 2 — CHEF IN CATTEDRA

LE RICETTE

[illegible]

LIBRO

[illegible]

CHEF MAESTRO

[illegible]

la Repubblica L'espresso

[illegible]